يوسف ميخائيل أسعد

الشخصية الناجحة

نهضة مصر
للطباعة والنشر والتوزيع
الفجالة - القاهرة

مقدمـــة

هناك موضوعات خصبة تظل حية فى أقلام الكتاب على مرور الأيام . من تلك الموضوعات موضوع الشخصية . فمهما كتب المولفون عن الشخصية ، فانهم لا يمكن أن يستهلكوا جوانبها ، أو أن يشفوا غليل عاشقى البحث فى أغوار الطبيعة البشرية . فثمة جوانب عديدة للشخصية يمكن تناولها بالبحث والاستقصاء .

وثمة من جهة أخرى مناهج كثيرة يمكن للباحث أن يجتزئ بواحد منها ، أو يمكن أن يستعين بأكثر من منهج واحد منها فيما يقوم بكتابته . ومن الكتاب من يعتمدون فى كتاباتهم على التراث السيكلوجى ، فينهلون من المصادر المتباينة . ولقد يدبج الكاتب كتابه بالاستفتاءات أو بالاستبيانات أو بالتجريب الذى يجريه على مجموعات من الأفراد ، ويكون بذلك قد جمع بين النظر والعمل ، أو بين النظرية والتطبيق .

وهناك منهج آخر – هو المنهج الذى استعنا به فى تأليف هذا الكتاب – وهو المنهج الخبرى الذى يقدم بمقتضاه المؤلف خلاصات خبراته المتباينة ، سواء كانت خبرات معرفية ، أم خبرات وجدانية ، أم خبرات اجتماعية . فهو لا يعتمد فيما يكتب على ما سبق لأحد أن كتبه ، ولا يورد مقتبسات أو استشهادات من هنا أو من هناك ، ولا يقوم باجراء التجارب أو بدعم بحثه بنتائج الاستفتاءات أو الاستبيانات ، بل هو يعتمد فيما يقدمه على خبرته الشخصية ، وقد أخذ يسوقها فى قالب منطقى موضوعى يحاول به اقناع القارى بما يورده من آراء بغير أن يتخذ موقف الواعظ أو موقف من يستميل القارىء الى صفه .

فهذا الكتاب – وان بدا من بعض عناوينه أنه يحث القارىء على اتخاذ مواقف معينة ، فانه من جهة أخرى يقدم الاتجاهات المتباينة ، أو حتى المتعارضة ، ويبرهن منطقيا على صحة ما يريد حمل القارىء على اتباعه ، كما أنه يدحض بالحجج أيضا الآراء المخالفة .

وأهم ما يهم المؤلف ، ألا يقيد حرية القارىء ، أو أن يلزمه بموقف بالذات . ذلك أنه يؤمن بالاختيارات ، بل ويؤمن أن الموقف الأخلاقى الخليق بالاعتبار ، هو ذلك الموقف الذى ينبع من الحرية الشخصية ، ومن الاختيارات التى يندفع اليها المرء اندفاعا بغير إلحاح من أحد .

ولعلك تلاحظ وأنت تقوم بالرحلة معنا على صفحات هذا الكتاب ، أننا نقوم بتفتيح الموضوعات والأفكار من دخائلها . فالفكرة كالنبتة الصغيرة يمكن أن تنمو بالتفكير والتأمل الى شجرة باسقة مفعمة بالثمار اللذيذة . فنحن نسلط قوة التأمل على الفكرة التى تبدو محدودة ، واذ بها تتفتح أمامنا ، فنسجل ما تفضى اليه جوانب النمو التى بزغت من الفكرة المفردة .

وهناك فى الواقع قضايا عديدة سقناها فى ثنايا الكتاب ، وفى اثناء عرضنا للموضوعات المتباينة . على أننا عقدنا العزم منذ شروعنا فى كتابة أول كلمة به على اتباع المبدأ الاقتصادى فى الكتابة . فليس هناك تزيُّد يمكن حذفه ، كما أنه لا يوجد ما كان حريا بنا أن نضيفه بازاء ما عرضنا له من موضوعات .

وجدير بنا أن نذكّر القارىء بأنه قد سبق للمؤلف تقديم كتاب آخر عن الشخصية هو كتاب « الشخصية القوية » ، وقد كان النجاح الذى لاقاه هذا الكتاب دافعا لنا أن نغترف مرة أخرى من هذا المعَين الذى لا ينضب ، أعنى معَين الشخصية ، وأن نطوف فى أرجاء هذا المجال الرحب الفسيح . بيد أن ما قمنا بتأليفه فى كتابنا الحالى يتباين فى موضوعاته تباينا تاما عن الموضوعات التى قمنا بمعالجتها فى كتابنا الأول عن « الشخصية القوية » .

وأمام القارىء هنا خمسة وسبعون موضوعا تقع تحت خمسة عشر فصلا . وبمقدور القارىء أن ينتقى أكثر الموضوعات جذبا لانتباهه ، وإثارة لاهتمامه ، والبدء بقراءتها بغير أن يؤثر هذا على الفهم أو الاتساق أو الاستمرارية . ذلك أن كل موضوع يمكن أن يكون مستقلا عن باقى الموضوعات ، مع عدم الاخلال بوحدة الكتاب وتكامليته .

ومن المؤكد أن بعض من يتناولون هذا الكتاب بالقراءة والتأمل ، سوف يحصلون على فوائد شخصية فى سلوكهم الشخصى . ذلك أن الخبرة المجسمة فى كلمات سرعان ما تفضى الى التأثير الجذرى فى شخصيات من يخلصون فى قراءة واستيعاب ما يقرأونه بعناية وتمهل ومعايشة . وحتى اذا اختلف بعض القراء مع المؤلف فى بعض ما ذهب اليه من آراء واتجاهات ، فانهم سيجدون أنفسهم فى النهاية وقد عايشوا سطور الكتاب ، لأن المؤلف يؤكد مؤمنا أنه لم يكتب الا وكان صادقا مع نفسه فيما قام بكتابته .

وفى نهاية هذه المقدمة السريعة ، نرجو من القارىء أن يصبر وألا يتململ بسرعة اذا ما وجد أن ما يقوم بقراءته ليس مجرد تحصيل حاصل ، وليس تكرارا لما سبق أن قرأه هنا وهناك من كتب ومجلات . فما يتناوله كتابنا ليس من السطحية بحيث يقرأ بعد أن يكون القارىء قد استهلك نشاطه فى مجريات الحياة المتباينة . فكما كلف المؤلف نفسه جهدا وصبرا فيما قام بكتابته ، كذا فانه يطلب من القارىء أن يبذل بعض الجهد ، وأن يتأمل ما يقوم بقراءته بغير عجلة أو تصفح سريع .

يوسف ميخائيل أسعد



الفصل الأول

فجر طاقاتك النفسية

ثقتك بنفسك هى سر نجاحك :

إن الناس من حولك يحكمون عليك فى ضوء سلوكك . إنهم يعاملونك بعد أن يترجموا حركاتك ونظرات عينيك وطريقة كلامك . فكل ما يصدر عنك إما أن يكون لصحالك أو لا يكون .

وتقدير الناس لك هو تقدير لمدى ثقتك فى نفسك . فأصدقاؤك يقولون عنك انك واثق فى نفسك ، أو يقولون عكس هذا . فاذا كان صوتك مرتعشا غير ثابت النبرات ، فانك تكون غير واثق فى نفسك . ولقد اخترع علماء النفس جهازا يقيس حركات الحنجرة وذبذبات الأحبال الصوتية فى أثناء الكلام . واستفاد علم النفس الجنائى من هذا الجهاز لمعرفة الحالة النفسية للمتهم . فاذا ما اضطربت الحنجرة أثناء التحقيق ، وزادت سرعة ذبذبة الأحبال الصوتية ، فان هذا يشير الى فقدان ثقة المتهم فى نفسه ، وبالتالى يوجه اليه الاتهام .

ولا يكتفى علماء النفس بدراسة الذبذبات الصوتية لمعرفة ثقة الشخص فى نفسه ، بل إنهم يتناولون أيضا الحركات التى يأتيها الشخص . فحركات يديك ، وتقلص عضلات وجهك ، ومدى اتساع حدقتى عينيك ، وطريقة وقوفك أو جلوسك ، ووسائل تعاملك مع غيرك تشير جميعا الى مدى ثقتك فى نفسك .

وفى حياتنا اليومية تستطيع أن تعرف مدى ثقة الشخص بنفسه اذا تأملت كلامه . فالشخص الذى يكرر كلمة أو عبارة بين جملة وأخرى يكون قليل الثقة فى نفسه . فالذى لا يثق فى نفسه يصاب باللوازم الكلامية . من ذلك تكرار كلمة « مثلا » أو كلمة « يعنى » . والمصاب باللوازم الكلامية قد يكرر عبارة « واخد بالك » بين كل جملة وأخرى .

ومن المؤكد أن حشو الكلام بمثل هذه اللوازم الكلامية يضايق المستمع . وبالاضافة الى مضايقته ، فانه يحكم على المتحدث بضعف ثقته فى نفسه .

وهناك أيضا ما يعرف باللوازم الحركية ، ومن اللوازم الحركية : رفع الحاجبين أو ثنى

الشفتين أو جذب المستمع من ذقنه . ومن اللوازم التى يصاب بها بعض المدرسين أو بعض المحاضرين قرع المنضدة الموجودة أمامهم باحدى اليدين بطريقة رتيبة . وتشير هذه اللوازم الحركية الى عدم الثقة بالنفس .

ومن شواهد ضعف الثقة بالنفس أن يمدح الشخص نفسه أمام الحاضرين . فمن يتحدث عن أمجاده وعن صولاته وجولاته يكون ضعيف الثقة فى نفسه . والموظف الذى يقص على زملائه أو على أفراد أسرته كيف أنه أحرج المدير أو تحداه ، إنما يعبر بذلك عن ضعف ثقته فى نفسه . فالشجاع لا يتباهى بشجاعته ، والجرىء لا يتباهى بجرأته ولا يقول للآخرين إنه جرىء . والمغامر لا يستعرض مغامراته .

والواثق فى نفسه يتحدث عن المستقبل أكثر مما يتحدث عن الماضى . إنه يفكر فيما يقدر على أدائه ، ولا يسترسل فى تذكر ما تم له إنجازه . فالواثق فى نفسه لا يجد وقتا يقضيه فى قراءة صفحات ماضيه . فهو يركز قوته الذهنية فى المخططات التى ينوى القيام بها .

والواثق فى نفسه لا يهدد ولا يتوعد . إنك تجده حانيا على الضعفاء ، وفرحا لنجاح الناجحين . ذلك أنه واثق من استقرار تقدمه برغم تقدم ونجاح الآخرين . ولكن فاقد الثقة فى نفسه يحس بأن نجاح الاخرين يهزمه فى معركة الحياة ، وأن الناجحين سوف يتركونه وحيداً ومهزوماً خلفهم . فهو يتقهقر وهم يتقدمون ، وهو يفشل وهم ينجحون .

والواقع أن الثقة بالنفس لا تتأتى للمرء الا بمواصلة النمو وبذل الجهد والمثابرة . فكلما استمرت شخصيتك فى النمو ، وكلما اجتهدت فى حياتك ، زادت بالتالى ثقتك فى نفسك ، ونحن نعنى بنمو شخصيتك قدرتك على التعامل مع البيئة من حولك بحيث يتسنى لك التسلح بخبرات جديدة ، وبحيث تستطيع أن تستعين بخبراتك فى معالجة المشكلات التى تصادفك فى الحياة . فنمو الشخصية لا يتم فى فراغ ، بل هو يتصل « بهنا والآن » فالحكم على نمو شخصيتك لا يكون بمقاييس إطلاقية ، بل يتم بمقاييس نسبية . فنحن نقول إن الطفل الذى يستطيع أن يتعلم الحَبْو على الأرض يكون قد أحرز نموا يسمح له بالقيام بالعمليات العضلية التى يحتاج اليها فى الحبو على الأرض . وعندما يتمكن ذلك الطفل من الوقوف على قدميه والمشى فى حدود الحجرة الواحدة ، فاننا نقول إنه أحرز نموا عظيما يسمح له بالوقوف والمشى . وقل نفس الشىء بازاء

الكلام والكتابة وجميع جوانب الشخصية وجميع المهارات الجسمية والذهنية والوجدانية والاجتماعية . فكل ما يشير الى النجاح فى مجابهة مشكلات الحياة المتعلقة « بهنا والآن » ، إنما يشير فى نفس الوقت الى إحراز نمو الشخصية . ومن الواضح أن إحساسك بالنجاح فى التعامل مع الواقع الراهن من حولك ، إنما يفعمك بالثقة بالنفس .

والنمو فى الواقع نموان : نمو طبيعى ، ونمو مكتسب بالتعلم . فالطفل يكبر جسمه وتنمو عضلاته وأطرافه . وهذا يتم بطريقة طبيعية ولا أثر للتعلم والتدرب فيه . ولكن توجيه النمو الجسمى وجهات صحيحة بحيث يكون الجسم معتدل القامة ، وبحيث يكون المشى بالطريقة السليمة إنما يتم عن طريق التعلم والتمرن . وكثير من الخبرات التى نكتسبها يتم لنا اكتسابها بالطريقة اللاشعورية وبغير قصد أو انتباه من جانبنا . فنحن نكتسب القدرة على الكلام والتحادث مع الآخرين بغير أن ندرك أننا نتعلم فى مواقف الحياة المتباينة . ولكن تعلمنا للقراءة والكتابة والحساب والعلوم والمعارف المتباينة لا يتأتى لنا عفويا بل يتأتى لنا إراديا . فلابد من رسم وتخطيط موقف تعليمى حتى يتسنى للطفل أن يتعلم المعارف الانسانية التى تعتمد على الرموز .

ولكى يتسنى لنا التعامل مع المجتمع الحضارى المحيط بنا ، فان علينا ألا نركن الى التعلم العفوى اللاشعورى ، بل يجب أن نخضع للتخطيط الذى يضعه لنا الكبار من جهة ، وأن نخطط نحن لأنفسنا لاستمرار نمونا خبريا من جهة أخرى ، فكلما استمر نمونا الخبرى ، كانت قدرتنا على التعامل بنجاح مع البيئة المحيطة بنا أو مع المجتمع الواسع مؤكدة . ومن ثم فان ثقتنا بأنفسنا تزداد كلما استمر نمونا خبريا وحضاريا .

ونستطيع أن نقرر أن ثقتنا بالنفس تتأتى لنا عن إحرازنا لنوعين متباينين من النمو : الأول – هو النمو الطبيعى ، والثانى – هو النمو الحضارى . ولكن من المؤكد أن نموك الحضارى يمكن أن يعوضك عما فاتك من نمو طبيعى . فلقد نجد شخصا ضعيف البنية لأنه لم يحرز نموا طبيعيا مناسبا ولكنه قد يكون أحرز من جهة أخرى نموا حضاريا عوضه عما نقص لديه من نمو طبيعى . فلقد ينبغ مثل ذلك الشخص فى مجال علمى ما فيتفوق بذلك على جميع أقرانه . ومن ثم فانه يستشعر ثقة هائلة بالنفس يفتقر اليها جميع أولئك الذين تخلفوا وراءة فى مسابقة الحياة .

والى جانب النمو وأثره فى إحراز الثقة بالنفس فان هناك مقوماً آخر على أكبر جانب من الأهمية هو احراز الجمال . فلا شك أن الشخص الذى أحرز قدرا من الجمال

يستشعر ثقة بالنفس أكثر من الشخص الذى لم يحصل على نصيب من الجمال . بيد أن الجمال أيضا جمالان : جمال طبيعى موروث ، وجمال مكتسب . ولسنا نبالغ اذا قلنا إن الجمال المكتسب لا يقل قيمة وأهمية عن الجمال الموروث . ولسنا نخطىء اذا قلنا إن الجمال الموروث بحاجة الى الجمال المكتسب حتى يبرز للعيان ، وحتى لا تنطفىء جذوته وحتى لا يختفى بريقه . والجمال يتمثل فى الشكل العام ، وفى تناسق التكوين وفى رشاقة الحركة وفى القدرة على استخدام الكلام بنبراته المناسبة وفى تخير الألوان فيما نستخدمه من ملابس وأشياء وأدوات ، وفيما نستخدمه من نظام وترتيب فى حياتنا اليومية ، ولسنا نبالغ اذا ما قلنا إن جمال العينين الفطرى يتباين عن جمال النظرة بهما . فلقد نجد شخصا عيناه سليمتان تماما ، بحيث لا ينقصهما أى مقوم من مقومات الجمال الخِلْقى . ولكن ذلك الشخص لا يستخدم عينيه استخداما جميلا فى نظراته . ومن ثم فان جمال عينيه يستحيل الى قبح . فلا غنى إذن للجمال الطبيعى عن الجمال الوظيفى أو المكتسب حتى نصف الشخص – ذكرا كان أو أنثى – بأنه شخص جميل .

فثقتك بنفسك تعتمد اذن على ما تتمتع به من جمال ورثته من جهة ، وعلى ما اكتسبته من مقومات جمالية فى أنحاء شخصيتك المتباينة من جهة أخرى . فما لم تضف ما تعلمته من وسائل جمالية الى ما ورثته منها ، فانك لا تستطيع اذن أن تصير شخصية جميلة ، ومن ثم فانك لا تستطيع أن تحرز ثقة بنفسك .

ولا شك أن ثقتك بنفسك تعتمد على نجاحك فى أداء عملك . فالنجار الذى يبدى مهارة فى التعامل مع الخشب ، بحيث يصنع الأثاث بنجاح ، إنما يستشعر ثقة كبيرة بنفسه خلافا للنجار الفاشل فى عمله . وقس على هذا جميع الناس فى شتى مرافق الحياة . وليست مسألة الثقة بالنفس مرتبطة بما حصلت عليه من معلومات فحسب ،بل تعتمد ايضا على مدى قدرتك ومهارتك فى استخدام تلك المعلومات . فالمدرس الواثق بنفسه هو الذى يستطيع أن يصل ما يريد إيصاله من معرفة أو خبرة بسهولة ووضوح وفاعلية الى تلاميذه . والمحامى الناجح هو الذى يتمكن من استخدام نصوص القانون لصالح موكله . وهكذا قل عن جميع الناس فى شتى مرافق الحياة المتباينة .

كن قوى الارادة :

أنت مفعم بثلاث قوى رئيسية . فعندك العقل تفكر به ، وعندك العاطفة تحب بها وتكره ، وعندك الارادة تؤدى بها ما تريد أداءه من أعمال ، وتمنع بواسطتها نفسك

من إتيان أعمال أخرى . ولا شك أن شخصيتك لا تكون متكاملة الا اذا كان مثلث شخصيتك متساوى الأضلاع . فلابذ أن يكون تفكيرك مساويا لعاطفتك ، ولابد أن يكون ضلع الارادة فى مثلث شخصيتك مساويا لضلعى عقلك وعاطفتك .

والملاحظ أن بعض الناس يبددون إرادتهم فى أشياء لا تجدى أو فى أشياء تضر وأن بعض الناس يصابون بالعجز الإرادى . ومن جهة ثالثة فان بعض الناس يصابون بالتذبذب الارادى .

والفئة الأولى من الناس الذين يبددون إرادتهم فى أشياء لا تجدى أو فى أشياء تضر ، إنما يعيشون للعبث والاضرار بالآخرين . فالنصابون والمحتالون واللصوص وقطاع الطرق ومثيرو الشغب والمتآمرون يوجهون إرادتهم نحو الإضرار بأنفسهم وبالمجتمع فى نفس الوقت . فهؤلاء لديهم إرادة قوية ، ولكنها إرادة قوية للشر والعبث وليست إرادة للخير والبناء .

والحرى بالمرء ألا يوجه إرادته وجهات عابثة ، بل يحّول دفة إرادته نحو أشياء مجدية ومفيدة وبناءة له وللآخرين . فلا يجعل من يديه أداتين للهدم ، بل يجعلهما أداتين للبناء . وألا يوجه طاقاته الارادية الى الضرر ، بل يتجه بها الى ما يفيده ويفيد المجتمع من حوله .

أما الفئة الثانية من الشباب المصابين بالعجز الارادى ، فانهم لا يفعلون شيئا . إنهم يحلمون بالأعمال العظيمة ، ولكنهم يشيدون قصورا فى الهواء . إنهم يعيشون بأحلام يقظة خائبة ، ولا يترجمون تلك الأحلام العظيمة الى اعمال واقعية .

والعجز الارادى يقضى على الشخصية بالذبول والموت . لقد خلقت بيدين لكى تعمل بهما . ولقد خلقت برجلين لكى تسعى بهما نحو المشروعات والأعمال . أما أن تتقاعس وتتقوقع على نفسك وتدس رأسك فى الرمال كالنعامة ، فان هذا لا يغير شيئا من الحقيقة . إنك بتقاعسك وتقوقعك تموت وأنت حى ، وتجف وأنت نبت أخضر ، ويحكم عليك بالشيخوخة وأنت فى ربيع عمرك .

يقول لنا علماء النفس إن علاج العجز الارادى سهل اذا رغبت وعزمت . فقط ابدأ فورا بالنهوض من مرقدك ، انفض عنك غبار الكسل الارادى تجد نفسك قوى الارادة . إن المصاب بالعجز الارادى ليس بحاجة الى طبيب نفسانى يستشيره ، وليس بحاجة الى دواء ينشطه . إنك طبيب نفسك ، ودواؤك فى جيبك . قل لنفسك :

« فلا بدأ فورا فى إنجاز ما يجب علىّ انجازه.. ولأكن رجل أعمال لا رجل أقوال وأحلام .

أما المصابون بالتذبذب الارادى ، فانهم ما يكادون يبدأون فى عمل ما حتى ينصرفوا عنه ، انهم لا يكملون أى عمل . فالواحد من هذه الفئة يسأم بسرعة ويتبرم بما فى يده من أعمال . إنك تجد المتذبذب يتحمس جدا لأحد الأعمال ويسارع بالبدء فيه . ولكنه ما يكاد يبدأ فى ذلك العمل حتى يزهد فيه ويتركه الى غير رجعة لكى يبدأ فى عمل آخر .

وبعض المتذبذبين إراديا يفعلون نفس الشيء فى الحب والزواج . فالواحد منهم يحب إحدى الشابات ولكنه لا يستطيع أن يستمر فى حبه لها ، بل ينصرف الى غيرها . ونفس الشيء بالنسبة للمتذبذبات إراديا . فالواحدة منهن تتردد فى الاختيار ، أو هى تختار ثم ترفض من اختارته ، وتختار غيره . ولكنها لا تستقر على أى شخص يقع عليه اختيارها . ومصير هؤلاء المتذبذبين والمتذبذبات الفشل التام فى الحب والزواج .

فاذا كنت متذبذبا فى حياتك ، فانك تستطيع أن تلجم إرادتك بسهولة . اجبر نفسك على الاستمرار فى العمل الذى بدأت فيه حتى تنتهى منه . انك إذا دربت نفسك على هذا فسوف تحظى بالاستقرار الارادى وتصير شخصا قوى الارادة .

وثمة فى الواقع مجموعة من العوامل التى تعمل على تقوية الارادة لعلنا نوجزها فيما يلى :

أولا – **العوامل الصحية** : فمن المعروف أن الضعف العام والجوع والاصابة ببعض الأمراض الجسمية تؤدى الى ضعف الارادة ، وتحمل المرء على التقاعس عن أداء الأعمال والنهوض بالمهام الموكولة اليه . أضف الى هذا ما تؤدى اليه الشيخوخة من فتور فى الهمة ومن ضعف فى الارادة فى كثير من الأحوال . بيد أن الاصابة ببعض الأمراض قد لا يؤثر فى الارادة . ذلك أن هناك ارادات كثيرة لا إرادة واحدة . فلقد تجد الشخص المريض وقد أصيب فى إرادته الادائية العضلية ، بينما يكون قوى الارادة فى إرادته الذهنية أو الثقافية . فثمة فلاسفة وأدباء قد ألفوا أعظم أعمالهم وهم على فراش المرض ، بينما تجد أنهم لم يكونوا ليتمكنوا من النهوض بأعمال ومهام عضلية تحتاج الى قوة عضلية والى بذل جهد جسمى .

ثانياً – العوامل الوجدانية : فكثير من أمراض الارادة مرده الى عوامل وجدانية سواء كانت عوامل حب أم عوامل كراهية . فلقد تكون شدة الحب لنشاط معين سببا فى انصراف المرء عن ممارسة نشاط آخر . فلقد تجد الشاب الذى يسيطر حب كرة القدم على قلبه ، وقد انصرف عن متابعة دورسه أو قد تقاعس عن الاستذكار والاستعداد لدخول الامتحان والتفوق فى أدائه . ومن جهة أخرى فانك قد تجد كراهية نوع معين من النشاط سببا فى تخاذل الارادة عن النهوض به . فكراهيتك للقراءة قد تجعلك ضعيف الارادة بتجاه استذكار دروسك أو بتجاه أى عمل ذهنى أو ثقافى . ولقد يكون الحب العارم أو الكراهية الشديدة مؤقتين لأسباب مؤقتة ، كما أنهما قد يكونان لأسباب مستمرة وذات فاعلية دائمة فى حياة المرء . فاذا كان الحب والكراهية يتعلقان بأسباب مؤقتة ، فان ضعف الارادة يكون مؤقتا . أما اذا كان الحب والكراهية راسخين ومستمرين ، فان ضعف الارادة يظل جاثما على حياة المرء .

ثالثاً – العوامل اللاشعورية : فثمة عوامل آنية تتعلق بالوقت الراهن من جهة ، وثمة عوامل تضرب بأطنابها فى حياة المرء منذ طفولته الباكرة من جهة أخرى ، فلقد تكون هناك خبرات قديمة فى طفولة المرء قد تركت آثارا قوية لا تندرس بمرور الوقت ، بل هى تؤثر بطريق أو آخر فى نشاط المرء وفى قوة إرادته . إنها قد تحول بينه وبين ممارسة النشاط فى الحياة . فمثل هذا الشخص مهما حاول أو مهما مارس الآخرون من حوله وسائل الضغط عليه أو مهما مارسوا وسائل الترغيب والتشجيع المتباينة معه فانه يجد نفسه خائر الارادة لا يستطيع أن ينجز الأعمال أو أن يضطلع بالمهام ، ناكصا عن التنفيذ أو عن العمل . ومن المعروف أن سجموند فرويد هو أول من أماط اللثام عن أهمية وفاعلية العوامل اللاشعورية فى حياة المرء .

رابعا – العوامل الاجتماعية : فالواقع أن الإطار الاجتماعى الذى يغلّف حياة المرء له تأثير كبير فى قوة الارادة . فلقد لوحظ أن الشخص فى إطار المجموعة قد تقوى إرادته فى إنجاز بعض الأعمال ، بينما تضعف إرادته فى إنجاز أعمال أخرى . فالاداء الحركى يقوى ويتدعم اذا كان المرء منخرطا فى إطار جماعة من أنداده ، فالجندى فى ميدان القتال يضطلع بأعمال إراديه تتسم بالبطولة ، وذلك بفضل تواجده مع أقرانه من الجنود ، بيد أنه لا يستطيع أن يبدى نفس تلك الطاقة التى يبذلها أو أن يضطلع بما يضطلع به وهو فى الاطار الاجتماعى اذا كان وحده يعمل فى عزلة . ولكن من جهة أخرى فان الفنان أو الأديب قد لا يستطيع أن ينتج فنا أو أدبا وهو فى خضم الحياة

الاجتماعية . فلقد يجد الفنان أو الأديب نفسه بحاجة الى العزلة الطويلة والتأمل المستأنى بعيدا عن المجتمع حتى يتسنى له أن يبدع فنا أو أدبا .

خامساً – العوامل المعرفية : فالأعمال التى يقوم بها أحد الأفراد إنما تكون بحاجة الى قدر معين من المعرفة التى تتعلق بممارسة ذلك العمل . فأنت لا تستطيع أن تنهض بأى عمل ما لم تكن تعرف كيف يتم إنجازه . فالارادة لا تعتمل فى فراغ ، بل تعتمل فى ضوء أسس معرفية تتعلق بمضمون العمل وخطوطه العريضة . ولقد نقول إن توافر الحماس لأى عمل لا يكفى لانجازه . فلابد من تضافر المعرفة مع الحماس حتى تثمر المعرفة ويثمر الحماس ثمارا على أرض الواقع الحى . ونحن لا نعنى بالمعرفة تلك المعرفة الذهنية وحدها ، بل نضيف اليها المهارات ، سواء كانت مهارات أدائية أم مهارات اجتماعية . فالمعرفة التى نعنيها هى تبصر ذهنى وتبصر مهارى فى نفس الوقت .

سادساً – العوامل الابداعية : فثمة بعض الأشخاص يقبلون على الاختراع أو على الابداع الفنى أو الابداع الأدبى . فما لم تتوافر لدى أولئك الناس المقومات الشخصية التى تهيئهم للاختراع أو للابداع ، فانهم لا يستطيعون تقديم أى اختراع أو أى إبداع فنى أو أدبى . والعوامل الابداعية تتأتى عن طريق الوراثة من جهة وهى التى تكفل توفير استعدادات معينة بالشخصية ، كما تتأتى من جهة أخرى عن طريق المرانة والدأب على التمرن والتأمل واعمال الخيال فى المجال الاختراعى أو الابداعى الذى يشارك فيه المرء . ولعلنا نقول إن قوة الارادة التى يتمتع بها المخترع أو الفنان أو الأديب تلعب دورا أساسيا فيما يقدمه من مخترعات أو إبداع فنى أو أدبى . إن العوامل الابداعية لدى المخترع أو الفنان أو الأديب يجب أن تضاف الى العوامل الخمس السابقة حتى تتوافر لدية قوة الارادة الابداعية .

هل أنت شخصية قوية ؟

كل شاب يريد أن يكون شخصية قوية . وكل شابة تحب أن يقول عنها معارفها وأصدقاؤها إنها شخصية قوية . ولكن قلما يتفق الشباب على تعريف محدد للشخصية القوية . والدليل على هذا أنك اذا قمت بسؤال مجموعة من الشباب كل على حدة عن صفات الشخصية القوية ، فانك ستجد اختلافات جوهرية فى وجهات النظر .

قد يقول واحد من الشباب إن الشخصية القوية تتمثل فى السيطرة على الآخرين . فالمدرس الذى يضبط الفصل ولا يسمح بالتهريج يكون شخصية قوية . وحكم المباراة

الذى يسيطر على اللاعبين يكون شخصية قوية . وهكذا يقال عن كل شخص فى موقع قيادى إنه شخصية قوية اذا استطاع أن يفرض رأيه على الآخرين .

ونحن لا نستطيع أن نوافق على تعريف الشخصية القوية بأنها الشخصية المسيطرة . فلقد تكون السيطرة بالتخويف والإرهاب . فالمدرس قد يضبط الفصل لأنه يهدد الطلبة بدرجات أعمال السنة . وحكم المباراة قد يحكم المباراة بحزم ويخشاه اللاعبون لأنه متهور ويطرد المعترض عليه من الملعب .

ولقد تجد نفس هذا المدرس وقد وقف خائفا أمام المدير أو الوزير . ولقد تجد نفس هذا الحكم وقد أبدى الخوف أمام رئيس الاتحاد . فهل يمكن وصفهما بقوة الشخصية ؟

وما قولك فى الأشخاص الذين لا يتطلب عملهم السيطرة على الآخرين ؟ ما قولك مثلا فى الطبيب والصحفى والمذيع وعامل البناء وسائق التاكسى ؟ هل نحكم عليهم بضعف الشخصية لأنهم لا يسيطرون على الآخرين ؟ إننا نرفض اذن تعريف الشخصية القوية بأنها الشخصية المسيطرة على الآخرين .

وهناك تعريف آخر للشخصية القوية يشيع هذه الأيام . فالشخصية القوية هى تلك الشخصية التى تستطيع أن تربح مالاً أكثر مما يربحه الآخرون . فكلما كنت أكثر ربحا ، كانت شخصيتك أقوى فى نظر أصحاب هذا التعريف .

والواقع أن هذا التعريف يتهم الكثير من الشرفاء بأنهم شخصيات ضعيفة . فجريا وراءه يكون الجزار أقوى شخصية من وكيل النيابة . ويكون السمسار أقوى شخصية من أستاذ الجامعة . فنحن نرفض هذا التعريف إذن .

وبعض الشباب يعرفون الشخصية القوية بأنها الشخصية التى تستطيع أن تتصرف بنجاح فى المواقف المختلفة . والواقع أن التصرف الناجح يمكن أن يكون تصرفا غير أخلاقى . فلقد يكون التاجر ناجحا فى تجارته ولكنه يتخذ من الكذب والغش وسيلة لنجاحه . وقد ينجح الطبيب فى عيادته لأنه يتملق المرضى وليس بفضل مقدرته فى فنون الطب . فنحن نرفض أيضا هذا التعريف للشخصية القوية .

أما التعريف الذى نقبله للشخصية القوية فهو أنها الشخصية التى تستمر فى النمو والتطور السليمين . فصاحب العقلية المتحجرة ضعيف الشخصية . ومن لا يستفيد من وقته وعافيته وامكانياته ضعيف الشخصية . ومن لا يعدّل من سلوكه ويقلع عن أخطائه

يكون أيضا ضعيف الشخصية . فقوة الشخصية تتمثل فى القدرة على التفاعل مع المواقف الجديدة . وتتمثل أيضا فى القدرة على الاختيار من بين أشياء كثيرة ، والتمييز بين الخير والشر ، والصواب والخطأ ، ومعرفة الحاضر وتوقع المستقبل . فبالنمو والتطور تكون الشخصية قوية ومثمرة فى نفس الوقت .

ولعلنا نحاول فيما يلى استعراض خصائص الشخصية القوية ، وهى الخصائص التى اذا ما توافرت لدى أى شخص فاننا نستطيع اعتباره عندئذ شخصية قوية . على أننا قد استبعدنا جميع الخصائص الوراثية التى لا دخل للجهد الفردى فى إحرازها ، وذلك لأننا نعتقد بُداءة أن قوة الشخصية ليست هبة فطرية ، بل هى ثمار لجهود يبذلها الفرد فى سبيل إحراز خصائص شخصية معينة يتأتى عن محصلتها خصيصة عامة هى قوة الشخصية . وخصائص الشخصية القوية على النحو التالى :

أولا – إن الشخصية القوية هى تلك الشخصية التى لا توصد أمامها أبواب الخبرات ، بل هى تلك الشخصية التى تسعى للإفادة من الفرص المتاحة لها لتلقى خبرات جديدة . وهذا يتطلب من المرء فى الواقع بذل الجهد للقرع على أبواب الخبرات على تباينها . ولعلنا فى المقابل نقول إن الشخصية الضعيفة هى تلك الشخصية التى تتقاعس عن التحصيل الخبرى من جهة ، والتى لا تبذل جهدا لتوفير أو لفتح مجالات الخبرة أمامها أو التى تتعامى عن الفرص المتاحة وعن المجالات الخبرية الكثيرة المتوافرة من حولها من جهة أخرى . فينتج عن هذا ما يمكن أن نسميه بالعمى الخبرى . فبينما تتمتع الشخصية القوية بمجال رؤية خبرية واسع ، فان الشخصية الضعيفة لا تستطيع أن تبصر أو أن تتبين الفرص الخبرية المتاحة لها .

ثانياً – تتمتع الشخصية القوية بالقدرة على ما يمكن أن نسمية بالهضم الخبرى . فلا يكتفى صاحب الشخصية القوية بتحصيل الخبرات المعرفية أو المهارات أو الاتجاهات ، بل هو يتمتع الى جانب هذا بالقدرة على استيعاب وهضم ما سبق له أن تلقاه ، بل إنه يكون قادرا على إقامة وشائج وعلاقات دقيقة ومتكثرة فيما بين العناصر الخبرية الكثيرة التى سبق له اكتسابها . فليس من المهم أن تكتنز الكثير جدا من الخبرات ، بل الأهم من هذا هو إحالة ما تكتسبه الى قوام من قوامك ، والى لحم من لحمك ، والى جوهر من جوهرك . فالخبرات التى يخلُق بك أن تدعى أنها صارت ملكاً لك ليست الخبرات التى حصلتها ، بل الخبرات التى هضمتها وسيطرت عليها وصارت من صميم كيانك الخبرى .

ثالثا – إن الشخصية القوية هى تلك الشخصية التى تستطيع أن تحيل خبراتها التى اكتسبتها الى سلوك . فلا يكفى أن تحفظ فى ذاكرتك قائمة بالفضائل التى ينبغى أن يستمسك بها المرء فى الحياة ، بل يجب أن تترجم تلك القائمة الى سلوك فى حياتك اليومية وفى علاقاتك بالآخرين . فعليك بأن تحصل من جهة ، وأن تهضم من جهة ثانية ، وأن تحيل ما حصلته وهضمته الى سلوك فى واقع حياتك اليومية من جهة ثالثة .

رابعا – إن الشخصية القوية تسير فى حياتها بأضلاع زمانية ثلاثة . فهى تتسلح بالماضى وبالحاضر وبالمستقبل جميعا . فصاحب الشخصية القوية يترجم الحاضر فى ضوء خبرات الماضى ، كما أنه يتنبأ بالمستقبل فى ضوء خبرات الماضى ووقائع الحاضر . فالفائدة التى يحرزها صاحب الشخصية القوية من خبراته ترتبط بالماضى الذى يصب فى الحاضر ، كما ترتبط بالحاضر الذى يصب فى المستقبل . وبتعبير آخر فان صاحب الشخصية القوية يستفيد من ذاكرته من جهة ، ومن ذكائه من جهة ثانية ، ومن تشوفه الى المستقبل من جهة ثالثة . ومن المعروف أن الذاكره تتعلق بالماضى ، كما يتعلق الذكاء بمشكلات الحاضر ، كما يتعلق التنبؤ بالمستقبل بما يخطط له المرء من مشروعات وأعمال يعتزم تنفيذها فى المستقبل القريب أو المستقبل البعيد . والواقع أن الشخصية الضعيفة تكاد تعتمد على ضلع واحد من أضلاع الزمن . فلقد تجد الشخصية الضعيفة متعلقة بذكريات الماضى تجترها وتعيش عليها ، أو لقد تجد الشخصية الضعيفة ترتمى فى أحضان أحلام اليقظة التى ترتبط بمخططات مستقبلية غير مرتكزة على خبرات الماضى ووقائع الحاضر ، أو لقد تجد الشخصية الضعيفة لا تنظر الا تحت قدميها ، فهى لا تستفيد من خبرات الماضى فى إلقاء الضوء على وقائع الحاضر ، كما أنها لا تعمد الى التنبؤ باستجلاء المستقبل كما أنها لا تضع تخطيطا تجابه به ظروف ذلك المستقبل المتوقع .

خامساً – إن الشخصية القوية تستطيع أن تنظر من الزاوية التى ينظر منها الآخرون وتقيم الاعتبار للنسبية أو للزوايا الكثيرة المتباينة التى يمكن أن ينظر منها الى الشىء الواحد . فهى مثلا تعتقد أن للناس المتباينين معتقداتهم المتباينة . وصاحب الشخصية القوية ينظر الى الطفولة من زاوية الطفولة ، كما أنه ينظر الى الشيخوخة من زاوية الشيخوخة ، ويتعامل مع كل إنسان فى ضوء الاعتبارات والظروف الخاصة بذلك الانسان . وبتعبير آخر فان صاحب الشخصية القوية لا يخضع الناس لما يخضع له هو ، بل هو يخضع نظرته لما يخضع له الآخرون . ولكن هذا لا يعنى أن صاحب الشخصية القوية يتلون مع كل تيار ، بل يعنى فقط أن صاحب الشخصية القوية يعترف بوجود

فروق بينه وبين الاخرين ، بل ويأخذ فى اعتباره الظروف والملابسات التى جعلت غيره من الناس يتباينون عنه . فهو يعترف بأن التباين وليس التطابق هو القاعدة العامة .

سادسا – إن الشخصية القوية هى الشخصية التى تعرف كيف تتواءم مع المستويات الثلاثة التى توجد بالمجتمع ، فأنت قد تكون فى أحد المواقف رئيساً ، وفى موقف آخر قد تكون مرءوساً ، وفى موقف ثالث قد تكون زميلا . فهل تستطيع أن تلعب الدور المطلوب منك فى الموقف الذى تجد نفسك فيه . لقد لوحظ أن بعض المرءوسين عندما يرقون الى الوظائف الإشرافية ، فانهم لا يستطيعون أن يلعبوا الدور الرئاسى المطلوب منهم أداؤه . ومن صفات الشخصية القوية أنها تستطيع أن توائم بين سلوكها وبين الوضع الاجتماعى الذى توجد به أو الذى يتاح لها .

سابعا – إن الشخصية القوية هى الشخصية التى تترك أثرا والتى تلعب دورا إيجابيا فى الحياة . فلقد تجد شخصية تفكر جيدا وتتحمس لأداء ما فكرت فيه ، ولكنها لا تستطيع أن تنفذ ما اعتزمت القيام به . ونحن نقصد الخير لا الشر بازاء ما تضطلع به الشخصية القوية . فاللص وان كان يقبل على السرقة – وقد خطط لها – فانه لا يعتبر شخصية قوية . فلكى تكون شخصية قوية ، فان عليك أن تترك أثرك فيما حولك وفيمن حولك بحيث يكون أثراً مفيداً وخيراً فى نفس الوقت .

معنى السعادة فى حياتك :

اختلف الفلاسفة حول تحديد معنى السعادة . لقد وجدها البعض منهم فى الملذات الجسمية . وهؤلاء يقولون إن سعادة الانسان لا تختلف فى جوهرها عن سعادة الحيوان . وعلى نقيض هؤلاء الفلاسفة الشهوانيين نجد فئة أخرى من الفلاسفة يقولون إن السعادة تكمن فى محاربة الشهوات والسعى وراء الروحانيات . فسعادة المرء تكمن فى النسك والتصوف والتمسك بالقيم الروحية . وهؤلاء الفلاسفة يرون السعادة فى مناصرة الروح ، معتقدين أن الانسان فى جوهره روح لا جسد .

وهناك فئة ثالثة من الفلاسفة يقولون إن السعادة فى المعرفة . فالفلاسفة والعلماء سعداء لأنهم يعرفون أسرار الحقائق ويقفون على الأشياء التى لا يفهمها عامة الناس .

ومن الفلاسفة من يعتقدون أن السعادة فى الاحساس بالجمال . فالفنانون والشعراء هم الجديرون بالاحساس بالسعادة .

والفئة الخامسة من الفلاسفة يعتقدون أن السعادة تتأتى للانسان نتيجة التوازن بين جميع المطالب والرغبات والحاجات الانسانية . فأنت تكون سعيدا عندما تحقق التوازن بين حبك لمعرفة المجهول بعقلك ، وبين تذوقك للجمال بقلبك .

ونحن نؤيد هذا الرأى الأخير ونضم صوتنا اليه . فالسعادة هى إحساس المرء بالتوازن بين المطالب والرغبات المتباينة . فأنت لا تكون سعيدا عندما تحصل على جميع أموال الدنيا وتغرق فى الشهوات الى أذنيك ، بينما تهمل مطالب روحك . ولو كانت السعادة فى الرغبات الجسمية وحدها ، لكانت القطط والكلاب أكثر سعادة من الانسان .

وحتى اذا كانت القطط والكلاب سعيدة بحياتها ، فان سعادة الانسان شىء آخر . فأنت روح وجسد ، ولست جسدا فحسب . وكما أن جسدك له شهواته ، فان روحك لها أيضا رغباتها . وحرى بك ألا تظلم روحك بانحيازك الى جسدك ، وألا تظلم جسدك فتنسى مطالبه وحاجاته بسبب تعلقك بمطالب روحك .

ويخطىء بعض الشباب عندما يهتمون بصقل عقولهم وحشوها بالمعلومات ، بينما هم يهملون الوجدان ومطالبه . فالواقع أن عقلك يصقل بالمعرفة ، كما أن قلبك يصقل بالجمال . فلا تهتم بعقلك دون قلبك . إنك اذا أهملت قلبك فانه يصدأ كالنحاس والحديد . فباهمالك له فترة طويلة تفقد شيئا جوهريا فى حياتك .

هناك علماء أهملوا قلوبهم فندموا ، ولكن بعد فوات الأوان . لقد فقدوا القدرة على تذوق اللحن الجميل . إنهم لم يعودوا قادرين على تأمل اللوحة الفنية الجميلة أو التمثال الرائع . ذلك أن حياتهم صارت أرقاما وحقائق جافة . إن العالم الذى يفقد الاحساس بالجمال لهو آلة حاسبة أو إنسان آلى . إنه ليس إنسانا ، بل هو شبه انسان .

فسعادتك لا تكتمل الا بتحقيق التوازن بين أشياء كثيرة . وخلاصة القول إن السعادة لا تتحقق بالمبالغة فى رعاية جانب من شخصيتك ونسيان باقى الجوانب . إنك تصير شخصية متكاملة وسعيدة اذا كنت عادلا بازاء جسمك وروحك وعقلك ووجدانك . ولا ننسى أن نذكرك بضرورة توظيف الجسم والروح والعقل والوجدان لسعادتك وسعادة الآخرين من حولك . ذلك أنك لا تستطيع أن تحس بالسعادة الا اذا جعلت الآخرين أيضا سعداء .

ولعلنا نستعرض الركائز التى تقوم عليها السعادة فنجد أنها على النحو التالى :

أولا – الركيزة الوراثية : فثمة استعدادات موروثة للسعادة يتلقاها المرء عن الوالدين وعن الأجداد القريبين والأجداد البعيدين . ولسنا نغالى إذا قلنا إن افتقاد المرء لتلك المقومات يمكن أن يجعل منه شخصاً شقيا لا يحس بالسعادة فى حياته مهما توافرت له الأسباب الخارجية التى يظنها الناس كفيلة بتوفير السعادة لأى إنسان تتوافر له كالمال والجاه والسلطان والصحة والعلم ونحوها . ولعلنا نذكر أن كثيرا من الأمراض العقلية التى تصيب المصابين بها بالاكتئاب والحرمان من السعادة إنما هى فى الواقع ذات أصول وراثية بحيث لا يمكن حماية الشخص من الاصابة بها مهما توافرت حوله الاسباب التى يظن أنها تحول دون الاصابة بها . من ذلك مثلا مرض الفصام (الشيزوفرنيا) .

ثانيا – الركيزة الصحية : فبعد أن يولد المرء وقد حمل بين أضلعه خصائص وراثية يمكن أن تشكل ركيزة لسعادته ، فانه يكون من جهة أخرى بحاجة الى من يقوم برعاية ما جبل عليه من خصائص ومقومات وراثية بيولوجية ونفسية جيدة . ومعنى هذا أنه اذا ما انضافت الركيزة الوراثية الى الركيزة الصحية ، فان هذه الركيزة الاخيرة تعمل عملها وتوفر أسباب السعادة للمرء . على أن من الممكن أن تتوافر الظروف الوراثية الجيدة ، ولكن عدم العناية بالصحة يشكل عامل ضياع للسعادة التى كان يمكن أن تقيض للمرء . ونحن نعرف جيدا العلاقة الحميمة بين السعادة وبين الصحة ناهيك عن أن العاهات التى قد تصيب المرء كثيرا ما تودى بسعادته ، وتضربه بكثير من اسباب الشقاء .

ثالثا – الركيزة الثقافية : فنحن نعلم جيدا أن السعادة ترتبط بما يعتمل فى ذهن المرء من مفاهيم ، وبما يتمتع به من مهارات ، بل وما يكتسبه من عواطف واتجاهات . فاذا ما نظرنا الى الثقافة بنظرة عامة وشاملة ، فاننا نجد أن الخبرات التى يحصل عليها المرء كثيرا ما توفر له أسباب السعادة . ذلك أن الإنسان طُلَعة بطبعه . فهو عندما يحصل على الخبرات المتباينة ، فانه يستشعر السعادة فى أثناء تحصيل الخبرات ، ثم هو يستشعرها بعد حصوله عليها وتمكنه منها وسيطرته عليها . ولقد نزعم بحق أن الانسان كان منذ شعوره بنفسه على هذه البسيطة باحثا عن السعادة من خلال بحثه عن مناهل المعرفة والاستكشاف . ولقد نقول أيضا إن الطفل يستشعر السعادة كلما انفتح أمامه مجال يشبع نهمه فى المعرفة ويتحدى ذكاءه ويستثير خياله ويساعده على الافادة من أطرافه باتيان أشكال حركية جديدة وباكتسابه للمهارات التى لم يكن له دراية بها أو قدرة على اتيانها .

رابعا - الركيزة الأخلاقية : ونحن عندما نذكر الأخلاق فانما نعنى بها سياسة سلوك المرء . فالسلوك المتبدى نتيجة وراثة أو اكتساب إنما يقع فى نطاق الظواهر النفسية . ولكن توجيهك لسلوكك وأنت بازاء اختيارات متباينة تقع على واحد أو أكثر منها ، يقع فى نطاق الأخلاق . فلا أخلاق بغير اختيار من بين ألوان متباينة من السلوك . والواقع أن إحساسك بالقدرة على الاختيار يشعرك بالسعادة . فأنت لا تحس بالسعادة ، بل تحس بالشقاء إذا ما وجدت طريق الاختيار موصدا أمامك نتيجة خضوعك للاجبار أو نتيجة إحساسك بالعجز عن الاختيار أو نتيجة مرض فى إرادتك . فالشخص الخيِّر الذى ينبع الخير لديه نتيجة حرية الاختيار يحس بالسعادة . فالسعادة والحرية الأخلاقية صنوان لا يفترقان .

خامسا - الركيزة الاجتماعية : فالواقع أن المجتمع بتقاليده المتباينة إما أن يوفر السعادة للمرء واما أن يضربه بالشقاء . فالمجتمع الذى كان يأخذ أبناءه بالقسر والظلم واستعباد بعض الناس أو قهر الطفولة أو استذلال النساء ، انما هو مجتمع لا يوفر السعادة لأبنائه . وكذا فان المجتمع الذى يصادر حريات أبنائه أو بعض فئاته ، فانه مجتمع لا يستطيع إسعاد أولئك الذين يصادر حرياتهم المتباينة .

سادسا - الركيزه الاقتصادية : فلا شك أن حصول المرء على ما يشبع حاجاته المتباينة بما يتوافر له من موارد مادية لمما يساعد على توفير السعادة له . وعلى نقيض هذا فان حرمان المرء من الموارد الاقتصادية الضرورية لمعيشته لمما يضربه بالشقاء ، ناهيك عن أن التفاف الفقر المدقع حول رقبته وعدم توافر ضروريات الحياة له ولأبنائه إنما يجعل الحياة مظلمة ويستلب المرء من جميع مقومات السعادة .

سابعا - الركيزة الدينية الروحية : فمن مقومات السعادة إحساس المرء بالخلود من جهة ، وبالرعاية الالهية له ولمصالحه من جهة ثانية ، والحفاظ عليه وعلى زوجته وأبنائه من جهة ثالثة . ناهيك عن أن الانسان يحب أن يسلم مستقبله ومستقبل أسرته بين ذراعين قويين للحفاظ عليهم فى مستقبلهم . ولعل ما يقدمه الدين وما توفره القيم الدينية من تعزية للانسان فى حاضره ومستقبله لمما يوفر ركيزة لسعادته لا يستهان بها . والواقع أن الدين يحيل الفقير أو المريض أو المضطهد الى شخص سعيد وذلك عندما يملأ الايمان قلبه . ألست ترى الى الجندى يقدم نفسه فى ميدان القتال شهيدا وهو يحس بأن السماء تستقبله وهى حانية عليه ، فيكون بذلك سعيدا وهو يتجرع كأس الحمام ؟ فالدين والقيم الدينية مصدران هامان من مصادر السعادة الانسانية .

ثامنا – الركيزة الحضارية وما يوفره العلم والتكنولوجيا من اسباب تكفل السعادة : فالواقع أن العلم ومكتشفاته والتكنولوجيا وما توفره من أجهزة وأدوات ، إنما يعملان على قهر كثير من عوامل شقاء الانسان . فالطب مثلا قد تغلب على الكثير من الأمراض التى كانت تعذب بنى الانسان وتحرمهم من السعادة . أما المخترعات العديدة التى تقدمها التكنولوجيا فانها أراحت أبناء الأجيال الحديثة مما كان يعانى منه أبناء الأجيال السابقة من تعب وشقاء ومما كانوا يبذلونه من جهود مضنية تحرمهم من الاستمتاع بالحياة . وبالتالى فانها تكون قد وفرت لهم بذلك سبل السعادة والهناء .

وخلاصة القول إنه اذا ما توافرت هذه الركائز للمرء فانه يتمتع بالتالى بالسعادة فى الحياة .

الأمل مصباح يضىء طريقك :

الأمل ضد اليأس ، والأمل تفاؤل واليأس تشاؤم . والأمل مبدأ يستهدى به من عرف سر الحياة والوجود . واليأس هوة يقع فيها من عمى عن سر الحياة والوجود . والأمل حبل موصول وطريق مفتوح أمام الشخص الذى لا يلتف بوجدانه حول نفسه ، بل يوزع حبه على ذويه . أما اليأس فانه منزلق تحت قدمى الشخص الأنانى الذى لا يعشق الا ذاته .

إن المتفائل يرى بالأمل نفسه جزءا من كل والجزء هو شخصه والكل هو الوجود كله . فهو ذرة صغيرة فى هذا الوجود . وهو عضو صغير فى مجتمع كبير . والجزء يعيش ويموت فى سبيل الكل . فهو كفرد يوظف جهده للمجتمع . وعليه أن يرى استمرار وجوده فى استمرار وجود ذلك المجتمع .

فأنت لا تستطيع أن تكون شخصية متفائلة يحدوها الأمل الا اذا آمنت بحقيقة مجتمعك . انك اذا اتخذت موقفا أنانيا وعدوانيا من أسرتك وأهلك ، فانك لا تستطيع أن تعيش فى أمل . وأسرتك هى وطنك الصغير ، وأهلك هم مواطنو هذا الوطن الصغير .

واذا أنت أحببت أسرتك وأهلك ، فانك ترى عندئذ وجودك فى استمرار وجودهم . فهم وأنت جسم واحد ، وأنت عضو فى هذا الجسم وبعد أن تتزوج وتنجب أطفالا ، فان أولئك الأطفال سيكونون استمرارا لوجودك . انك سوف لا تموت اذن بموت

جسمك ، لأنك ممتد بوجودك فيهم . وهم سوف يحملون اسمك . إنهم الشجيرات الصغيرة التى تعتبر امتدادا للشجرة الكبيرة التى هى أنت .

والواقع أن عظماء الرجال والنساء قد خلدوا وجودهم بالأعمال العظيمة . ولذا فانهم استطاعوا أن يقهروا الموت برغم فناء أجسامهم وتحللها . ولكنهم لم يضطلعوا بأعمالهم العظيمة الا بعد أن آمنوا بالعمل مبدأ لهم فى الحياة .

يجب أن تعلم أن الأمل ليس مجرد حالة نفسية تعتورك بعض الوقت ثم ما تفتأ أن تختفى لتحل محلها حالة نفسية أخرى هى حالة اليأس . فالأمل إيمان راسخ لا يتزعزع ، وليس مجرد عاطفة عابرة . ان رسوخه أقوى من رسوخ الجبال ، وأصلد من الفولاذ والحجر الصوان .

وأنت الذى ترسّخ الأمل فى نفسك . إنك بتربية نفسك تقوى الأمل لديك . وأول درس فى هذه التربية الذاتية هو الايمان بأن المستقبل أفضل من الحاضر . فالشخص المتفائل ينظر باستبشار الى المستقبل . إنه يعتقد أن جوهر الشخصية موجود بداخلها وليس موجودا بخارجها . فجوهر شخصيتك لا يتبدل بتبدل الخارج . فلا فقر ولا مرض ولا شيخوخة يمكن أن تؤثر فى ذلك الجوهر .

أما الدرس الثانى فى التربية الذاتية التفاولية المؤملة ، فانه يقول لك إن العمل هو دعامة الأمل . فأنت تترجم آمالك فى الحياة فى صيغ واقعية ، وذلك بالعمل على تحقيقها . فلا وجود للأمل فى فراغ ، ولكن الأمل يتحقق بالعمل . والعمل يتطلب الذكاء والجهد المبذول والمواصلة وتصحيح الأخطاء .

أما الدرس الثالث فى التربية الذاتية التفاؤلية المؤملة ، فانه يقول لك ان تجديد أهدافك فى الحياة يجدد أملك . فالشخص الذى لا يجدد أهدافه يطفىء أمله بيديه . أما الشخص الذى يترسم أهدافا جديدة كلما تحققت أهداف قديمة ، فانه الشخص الخليق بتجدد الأمل فى قلبه .

والدرس الرابع والأخير فى التربية الذاتية التفاؤلية المؤملة يقول لك إن إحساسك بأهداف أهلك وذويك وأصدقائك يجعل آمالك مضاعفة . فاحساسك بالانتماء الى مجموعة يؤجج أملك . فاعمل اذن على إضافة آمال أحبائك الى آمالك فتعظم رقعة الآمال فى قلبك ، وتزيد سعادتك . وبذا يصير الأمل مصباحا يضىء حياتك وحياة الآخرين من حولك .

ولعلنا فيما يلى نستعرض المبادىء التى يجب أن يضعها المرء نصب عينيه حتى يؤجج شعلة الأمل دوما فى حياته ، وحتى يقى نفسه من انسراب اليأس الى نفسه . والمبادىء هى :

أولا – لا تقدر قيمة شخصك من زاوية واحدة ، بل قدر قيمة نفسك من زوايا عديدة : فاذا أنت قمت بتقييم شخصيتك من زاوية واحدة ، فانك سوف ترتمى فى حماة اليأس. فلقد يخفت عقل أحد العلماء أو أحد الفلاسفة – وقد ضرب فى الشيخوخة و لم يعد يستطيع أن يساهم بالكتابة أو بتقديم ما هو جديد فى مجال العلم أو الفلسفة – فيرتمى فى حماة اليأس . ولكن ذلك العالم أو الفيلسوف اذا ما نظر الى حياته كلها بنظرة تكاملية ، واذا هو أضاف ماضيه العظيم الى حاضره الضئيل ، فان كفة التفاؤل سوف ترجح أو قل ان الأمل سوف ينشر ظله عليه ، فلا يعود الى الاقتصار على تأمل حاضره المظلم بل يحيا بكل زوايا حياته وليس بزاوية واحدة يركز النظر فيها ولا يشيح عنها . وقل نفس الشىء بازاء فتاة لم توهب جمالا فى الخلقة . انها اذا ركزت تفكيرها فيما حرمت منه من جمال فى الوجه أو فى تكوين الجسم ، فانها ربما تيأس . ولكن اذا هى نظرت الى نفسها من زوايا عديدة كخفة الظل والذكاء والتفوق الرياضى أو التفوق الاجتماعى أو ما حصلت عليه من مؤهلات دراسية أو وظيفة مرموقة ، فانها سوف تكون متفائلة وسعيدة فى حياتها . وقل نفس الشىء بازاء جميع الناس حتى أولئك الذين حرموا من معظم القدرات والمواهب والنعم . انهم اذا أضافوا ما تبقى فى حياتهم من زوايا بعضها إلى بعض ، فان الأمل سوف ينشر لواءه عليهم ولو بقدر ضئيل ، ولكنه على كل حال قدر يحميهم من اليأس الشامل .

ثانيا – إن فسحة المستقبل – مهما كانت ضئيلة – فانى أستطيع أن أفعل خلالها شيئا ذا بال . فمن النعم العظيمة التى يحظى بها الانسان أنه يستطيع أن يرى حياته من زاوية الماضى وزاوية الحاضر وزاوية المستقبل . فطالما أستطيع أن اتطلع الى المستقبل ، فانى أستطيع بالتالى أن أترسم ما يمكن أن اضطلع به خلال ذلك المستقبل مهما كان قصيرا نسبيا . وأكثر من هذا فانى أستطيع أن أجعل ذلك المستقبل طويلا نسبيا ، وذلك بأن أكثف العمل خلاله ، وأن أنجز كثيرا من المشروعات فى نطاقه .

ثالثا – أمامى اختيارات كثيرة يمكن أن أقع على ما أريده منها : فطالما أنى شخص حر فى هذه الحياة ، وطالما انى لست مسجونا فى سجن ولست مقيدا بسلاسل تمنعنى من الحركة والتصرف ، اذن فانا أستطيع أن أختار من بين الفرص العديدة المترامية

أمامى . فلماذا لا أختار ما أشتهى من فرص الحياة ؟ ولماذا لا أقرع أكثر من باب ؟ ولماذا أنتظر حتى تواتينى فرص النجاح ؟ لماذا لا أسعى أنا الى تلك الفرص ؟ ولماذا لا أجرب قدرتى فى مجالات كثيرة فربما أنجح وأتفوق فى مجال أو أكثر منها ؟ إن الشخص اليائس هو ذلك الشخص الذى لا يختار . إنه الشخص الذى يرضى بواقعه المفروض عليه وهو الشخص الذى يتعامى عن رحابة الحياة المتوافرة أمامه . وعلى العكس من هذا فان الشخص المستبشر والآمل يجد الحياة أمامه رحبة مفعمة بفرص الاختيار الكثيرة وغير المتناهية بحيث اذا أوصد أمامه أحد الأبواب ، فانه يجد أبوابا كثيرة ترحب به وتفتح له أحضانها .

رابعا — تخير أصدقاءك من المستبشرين المتفائلين وابتعد عن اليائسين المتشائمين : فهناك ما يشبه قانون الأوانى المستطرقة فى الحياة النفسية . فاذا أنت عاشرت المكدرين فانك تتكدر ، واذا أنت عاشرت اليائسين فانك ستصير من اليائسين . وعلى العكس من هذا ، فانك اذا جالست السعداء فانك ستكون سعيدا . واذا اختلطت بالناجحين فانك ستنجح . وسوف ينتقل اليك ما يشيع فيمن تصادفهم من حالات نفسية متباينة . ولسنا نغالى اذا قلنا إن هناك عدوى نفسية شبيهة بالعدوى بالجراثيم والميكروبات وغيرهما . فاحذر من أن تنتقل اليك عدوى اليأس من غيرك . اهرب بجلدك من المصابيين بمرض اليأس حتى لا تصاب بهذا الداء النفسى العضال ، وانضم الى صفوف أولئك الذين يرفرف الأمل على حياتهم .

خامسا — خصِّب ما تحس به من أمل بما تبذله من جهد ومثابرة : فلا يكفى أن يشيع الأمل فى قلبك . فكثير من المصابين بالأمراض النفسية يحصلون على الأمل ، لكنهم ما يفتأون ينحدرون الى هوة اليأس . ذلك أن ما يستشعرونه من أمل ، إنما هو أمل أجوف . فالأمل الحقيقى هو الأمل المصحوب بالجهد والعرق لكى يستحيل الى واقع . إنك اذا أحلت أملك الى واقع ، فانك تزداد ثقة فى قيمة ذلك الأمل ، لأنك تحس وتشاهد وتتذوق ثماره . فالأمل بغير عمل كشجرة بلا ثمر . ولكن اذا ما تعانق الأمل مع العمل ، فان الثمار المتأتية عنهما سوف تشيع السعادة فى القلب وعندئذ يستحيل الأمل الى ايمان ، فيتجدد الأمل ويتدعم الايمان بالمستقبل الأفضل . ولعلك تعرف أن حياة المرء سلسلة متصلة الحلقات . فما يزرعه اليوم يحصد ثماره غدا ، أعنى فى المستقبل القريب أو فى المستقبل البعيد . والأمل يتعلق بتلك الثمار المرتقبة . فلا أمل بغير تخيل

لمستقبل أفضل . ولا أمل بغير ترقب لتلك الثمار التى سوف نجنيها بعد بذل الجهد وبعد المواظبة على إرواء شجرة الأمل واقتلاع الحشائش الضارة من حولها ، أعنى حشائش اليأس والكسل والتقاعس عن بذل الجهد ، أو انكار ما يمكن أن يحمله المستقبل من نجاح .

الفصل الثانى

تمتع بصحة نفسية جيدة

صحتك النفسية هى مفتاح سعادتك :

ما معنى أن تكون متمتعا بصحة نفسية جيدة ؟ يقول البعض إن الصحة النفسية معناها التفكير الناضج ، بينما يقول آخرون إن الصحة النفسية معناها اعتدال المزاج والتمتع بالهدوء والسكينة . واذا قلنا إن الصحة النفسية معناها التفكير الناضج ، فهل معنى هذا أن الطفل الطبيعى لا يتمتع بصحة نفسية جيدة ؟ بالطبع لا . فالطفل الطبيعى يكون فى نفس الوقت متمتعا بالصحة النفسية الجيدة . ولكن هل هذا معناه أن الافكار لا تؤثر فى صحة الشخص النفسية ؟ وهل معناه أيضا أن الثقافة ليس لها دخل فى صحتنا النفسية ؟ الواقع أن الأفكار والثقافة يؤثران فى صحة الانسان النفسية . ولقد نقول على الأقل إن بعض الأفكار الخاطئة تسبب المرض النفسى . فثمة شاب صدَّق أن تعاطى المخدرات يجعل منه فنانا لأنه سمع أن أحد الفنانين المشهورين كان يدخن الحشيش . لقد اعتقد هذا الشاب أن المخدرات تضيف الى الانسان قدرات فنية خارقة . فأقبل على تعاطيها وإدمانها . فماذا كانت النتيجة ؟ إختلال تفكيره وضعف تركيزه الذهنى ، وفقدان اتزانه الوجدانى .

ولعلنا نتساءل : هل الأفكار الجيدة تحسن مستوى الصحة النفسية ؟ الواقع أن هذا أيضا صحيح . فأغلب الفلاسفة والحكماء والعلماء يتمتعون بصحة نفسية جيدة ، وذلك بفضل الأفكار الجيدة التى يحملونها فى عقولهم . بيد أننا نسمع عن فلاسفة انتهت حياتهم بالجنون . سمعنا مثلا عن الفيلسوف الألمانى نيتشه أنه قضى بقية حياته فى إحدى المستشفيات العقلية . أفلا يعنى هذا أن فلسفته وأفكاره العميقة لم تنفعه ، ولم توفر له الصحة النفسية الجيدة ؟ هذا صحيح . ولذا يجب أن نميز بين نوعين من الأفكار . نوع يؤثر فى الصحة النفسية للشخص ، ونوع آخر لا يؤثر . فالفيلسوف قد يصب فكره على العالم والوجود وينسى أن يفكر فى نفسه . فلا تكون أفكاره ذات قيمة أو ذات تأثير فى صحته النفسية . ولكن الأفكار المفيدة للصحة النفسية هى تلك الأفكار التى تنظم حياة الانسان وترتب عواطفه وتحد من انفعالاته .

ولعلنا نتساءل بناء على هذا : هل هذا معناه أن المهم هو مدى تأثير الأفكار فى العواطف والانفعالات ؟ الاجابة بالايجاب . فلقد تسير الأفكار فى تيار ، بينما تسير العواطف والانفعالات فى تيار آخر . فاذا حدث هذا فإن الأفكار مهما كانت دقيقة وصحيحة فانها لا تؤثر فى الجانب الوجدانى من حياة الانسان . ولقد يترتب على هذه الاجابة سؤال آخر هو : هل نستطيع اذن أن نقول إن عواطف الانسان هى المسئول الوحيد عن صحته النفسية ؟ الاجابة بالنفى . ذلك إننا لا نستطيع أن نقول إن العواطف وحدها هى المسئولة عن الصحة النفسية . فهناك ما يتعلق بالفكر نفسه . فلكى يكون الشخص متمتعا بصحة نفسية جيدة يجب أن تكون عواطفه مرتبة وأفكاره أيضا منظمة . فخلل التفكير أو خلل العواطف كلاهما لا يدل على التمتع بالصحة النفسية الجيدة .

ولعنا نتساءل بعد هذا عن تأثير الجسم فى الصحة النفسية ؟ فنقول إن المثل القائل إن العقل السليم فى الجسم السليم هو مثل صحيح . فهناك ما يعرف بالأمراض العصبية ، وهى تلك الامراض النفسية التى تحدث نتيجة خلل فى الجهاز العصبى ، أو عندما يصاب المخ بالأورام مثلا . ومن جهة أخرى لعلنا نقول إن الجسم السليم – وبصفة خاصة الجهاز العصبى والغدد الصماء – يؤدى الى – أو يساعد على – تمتع المرء بالصحة النفسية الجيدة . على أننا نستثنى إصابة الجسم ببعض الأمراض أو حتى ببعض العاهات التى قد لا يكون لها تأثير ذو بال فى بعض الحالات اذا كانت هناك عوامل ومؤثرات أخرى تمحو ما يمكن أن يؤثر به المرض أو تؤثر به العاهة فى الصحة النفسية .

ولقد نقول بحق إن الانسان يختلف اختلافا بينا عن الكائنات الحية الأخرى ، وبالأولى عن عالم الجوامد من حيث قدرته على عدم الخضوع لمبدأ العلة والمعلول ، أو السبب والمسبب . فاذا كانت الموجودات جميعا تخضع خضوعا لازبا لا فكاك منه من قانون السبب والنتيجة ، فان الانسان يستثنى من هذا القانون إذا هو أراد لنفسه مثل هذا الاستثناء . ويترتب على كلامنا هذا أن هناك فئتين من الناس : فئة تخضع لقانون السبب والمسبب شأنها شأن باقى الوجود الحيوانى والنباتى والفزيائى ، وثمة فئة أخرى لا تخضع فى جميع الحالات لقانون السبب والنتيجة . فمثلا نجد أن القانون العام الذى يخضع له أفراد الفئة الأولى يقول بأن الإصابة بإحدى العاهات يؤثر تأثيرا ضارا فى الصحة النفسية . ولكن أفراد الفئة الثانية لا يخضعون لهذا القانون ، ولا يجعلون من اصابتهم بعاهة أو أكثر سببا فى انهيار صحتهم النفسية ، بل على العكس من هذا فانهم قد يجعلون

من العاهة أو العاهات التى أصيبوا بها عاملا على مساندة صحتهم النفسية . ولعلنا نضرب مثالين فى هذا الصدد بطه حسين وهيلين كيلر .

ولعلنا نتساءل بعد هذا عن الوسائل التى يمكن أن يستعين بها المرء فى سبيل الحفاظ على صحته النفسية فنوجز الاجابة فى النقاط التالية :

أولا – جدد أهدافك فى الحياة : فالواقع أن الانسان الذى تنضب أهدافه فى الحياة يفقد بالتالى صحته النفسية . فاذا لم تجدد أهدافك ، أو قل اذا أنت استنفدت أهدافك فى الحياة ، فان اليأس يحل لديك محل الرجاء ، ويحل الشقاء محل السعادة ، ويحل المرض النفسى محل الصحة النفسية . ولذا فاننا ننصح أولئك الذين يخرجون الى المعاش بالمسارعة الى التخطيط لأهداف جديدة لهم يترسمونها فى الحياة . إن الواحد منهم يجب أن يؤمن بأن أهدافه فى الحياة لا تنتهى بانتهاء عمله فى الوظيفة . فالحياة رحبة رحابة الأفق ورحابة ما بين كوكبنا والكواكب الأخرى من فضاء . فمن يغلق نفسه فى إطار هدف واحد هو إطار الوظيفة التى ظل يشغلها فترة طويلة من حياته يصاب بالتأكيد بالمرض النفسى ، ولا يستطيع بحال أن يتمتع بالصحة النفسية الجيدة .

ثانياً – جدد علاقاتك الاجتماعية : فبعض الناس يغلقون على أنفسهم أبواب العلاقات الاجتماعية . إنهم لا يرغبون فى إقامة أية علاقة صداقة جديدة مع أى إنسان آخر جديد . إنهم اذا فقدوا واحدا من أصدقائهم بالموت أو الفراق أو المغاضبة وسوء التفاهم ، فانهم لا يستطيعون إحلال صديق جديد مكانه. وبذا فان حياتهم تأخذ فى الذبول بسبب نضوب معين الصداقة والحب شيئا فشيئا . ذلك أن قانون العلاقات الاجتماعية يحتم تجديد الصداقات ، لأن الحياة الاجتماعية تتسم بالتغير والذبول . فاذا لم نقم بتجديد علاقاتنا الاجتماعية فاننا نحكم إذن عليها بالضمور والذبول وبالموت فى نهاية المطاف . فالعلاقات الاجتماعية شأنها شأن ماء النهر . فمجرى النهر اذا لم يتجدد بروافد جديدة مستمرة فى مدّه بالماء الجديد ، فان الماء الموجود به إما أن يتعفن ، واما أن يتبخر النهر الى الأبد . فاذا أنت لم تجدد علاقاتك الاجتماعية باستمرار ، واذا لم تعوض نفسك عما فقدته من أصدقاء أو أقرباء ، فان يوما سوف يأتى تجد نفسك فيه وحيدا وقد انغلقت على نفسك أو على عدد قليل جدا من الناس الملاصقين لك . وعندئذ تحس بالتبرم بحياتك ، وبالتالى فان صحتك النفسية تأخذ فى التدهور . ذلك أن الصحة النفسية ترتبط ارتباطا مباشرا وقويا للغاية بما تزخر به حياتك من علاقات اجتماعية .

ثالثا – اخرج وانطلق وتريض ولا تركن الى الخمول : فالواقع أن الانطلاق والتنزه والتجول والقيام بالجولات والرحلات والمشى بعيدا عن مقر السكن بحيث تستهلك الطاقة الجسمية الزائدة هام للغاية لتجديد نشاط النفس ، ولضمان التمتع بالصحة النفسية . فلقد وجد أن هناك علاقة قوية فيما بين المرض النفسى وبين الخمول الجسمى . فأولئك الذين يقبعون فى بيوتهم مدة طويلة تستمر لأسابيع أو لأشهر ، إنما يتعرضون للاصابة بالمرض النفسى . فما لم تقم بتحريك نفسك وتغيير مكانك ، فانك لا تستطيع إذن الحفاظ علىٰ صحتك النفسية . فالطاقة النفسية يجب أن تتجدد حتى لكأن الطاقة القديمة اذا ظلت حبيسة جسمك ، فانها تفسد حياتك النفسية . فاستهلك إذن طاقاتك الجسمية القديمة ، واستحدث طاقات جسمية جديدة فتصير متجدد النشاط باستمرار ، وتتمتع بذلك بصحة نفسية جيدة .

رابعا – تمتع بهواية ما أو باكثر من هواية تكون مباينة فى طبيعتها لعملك حتى ولو كنت تحب عملك :

فمهما كان عملك الأصلى مسليا ومحببا الى نفسك ، ومهما كنت تستشعر المتعة فى أدائه ، فلابد لك من قضاء وقت فراغك بعيدا عن نطاق ذلك العمل الأصلى فالهواية التى تشغل بها وقت فراغك ، تضمن لك عدم الملل من عملك الأصلى من جهة ، كما أنها تساعدك على الاستمرار بصحة نفسية جيدة من جهة أخرى . ولعلنا نلاحظ أن أولئك الذين لهم هوايات متباينة لا يتعرضون للمرض النفسى .

خامسا – عش معتدلا فى مأكلك وفى نومك وفى كلامك وفى الانكباب على عملك : ذلك أن الإفراط فى كل شيء وفى أى شيء مجلبة للاصابة بالمرض النفسى . ناهيك عن النتائج الوخيمة التى يمكن أن تترتب على الافراط . فاذا ما راعيت الاعتدال والتوسط فى كل شيء ، فانك تعيش اذن سعيدا وصحيح النفس والبدن جميعا .

أحلام اليقظة المفيدة :

الأحلام نوعان : أحلام النعاس ، وأحلام اليقظة . والفرق بين هذين النوعين من الأحلام يتبدى فى جانبين أساسيين : الجانب الأول – توجيه الشخص للحلم . والجانب الثانى – نوعية الحلم .

فبالنسبة لتوجيه الشخص للحلم ، فاننا نجد أن أحلام النعاس تفرض نفسها على المرء . فأنت ترقد فى سريرك مستسلما للنعاس ولا يكون لك يد بعد ذلك فيما تحلم

به . فقد تحلم وقد لا تحلم . واذا حلمت فلا يكون لك دور فى تخيُّر أحلامك . فأحلام النعاس تفرض نفسها عليك فرضا .

أما فى أحلام اليقظة ، فانك تختار ما تحلم به . إنك تتجه بذهنك الى الحلم باختيارك وارادتك . ففى اللحظات الأولى من حلم اليقظة تكون قادرا على التحكم فيه . إنك تستطيع أن تحل حلما محل حلم آخر . وأكثر من هذا فانك تستطيع أن تمنع نفسك من الاسترسال فى أحلام اليقظة ، وذلك بأن توجه اهتمامك إلى أعمال ومناشط متباينة .

وبالنسبة لنوعية الحلم ، فاننا نجد أن حلم النعاس إما ان يرتبط برغباتك التى تتمنى أن تحققها ، واما أن يرتبط بمخاوف معتملة لديك . أما حلم اليقظة فانه يرتبط برغباتك فى الغالب . لقد يقع اختيار الجائع على وجبه شهية يحلم بتناولها فى حلم يقظته . أما الضعيف فانه يتجه فى حلم اليقظة الى القوة والجبروت يتسلح بهما فى خياله .

واذا كانت اهتماماتك اليومية منصبة على الموسيقى ، فان أحلام يقظتك ترتبط بالأنغام والألحان . واذا كنت مهتما بعلم ما من العلوم ، فان أحلام يقظتك تتجه وجهة علمية .

والواقع أن المبدعين من الفلاسفة والأدباء والعلماء والمخترعين والسياسيين والمصلحين الاجتماعيين يمارسون أحلام اليقظة . لقد كان سقراط على سبيل المثال يغوص فى أحلام اليقظة لمدد طويلة لدرجة أنه لم يكن يحس بما يدور حوله .

بيد أن هناك فرقا جوهريا بين شخص يحيل أحلام يقظته الى واقع ، وبين شخص آخر يظل غائصا فى أحلام اليقظة لا يفيق منها ولا يترجمها بلغة الواقع . فسقراط كان يترجم أحلام يقظته الى فلسفة منطقية مرتبطة بالواقع من حوله . وكذا يقال عن الأدباء والمخترعين والسياسيين والمصلحين الاجتماعيين . إنهم لا يستمرون فى أحلام يقظتهم ، ولا يكتفون بها . إنهم يخرجون من أحلام يقظتهم إلى مسرح الحياة العملية فيجسدون تلك الأحلام .

أما أولئك الاشخاص الذين يرتمون فى أحضان احلام اليقظة لا يفيقون منها ، فانهم لا يعتبرون من العقلاء . فالمهم إذن أن يوظف المرء أحلام يقظته فى الحياة .

والواقع أن سر العبقرية يكمن فى تلك الأحلام . فهناك ارتباط وثيق بين أحلام اليقظة وبين الالهام . ولكن لا يكفى أن يصلك الالهام ويسيطر على ذهنك ووجدانك فى أحلام يقظتك . لابد لك أن تظل مرتبطا بالواقع . حذار أن تنقطع الصلة بينك وبين الحياة . وحذار أيضا من الارتماء فى أحلام اليقظة غير المعقولة والتى لا تستطيع تحقيقها . فالمجانين

وحدهم يحلمون ويكتفون بالأحلام . أما العقلاء فانهم يقيمون جسرا متينا بين أحلام اليقظة وبين الارتباط بالواقع . اجعل من الأحلام اليقظانة خطة للحياة الواقعية . وفّق اذن بين الغوص فى أحلام اليقظة وبين الارتباط بالواقع . واجعل من تلك الأحلام نقط ارتكاز تنطلق منها نحو النجاح فى حياتك العملية .

ويحس بنا أن نحذرك فيما يلى من أحلام اليقظة الضارة التى يمكن تصنيفها الى فئات ضارة على النحو التالى :

أولا – أحلام اليقظة الجنسية : فكثيرا ما يقع المراهق أو الشاب فى أحلام يقظة جنسية ، فيتخيل الواحد منهم أنه قد أقام علاقة جنسية على نحو أو آخر بأجمل نساء العالم ، وكذا فان المراهقة أو الشابة قد ترتمى فى أحلام يقظة جنسية ، فتتخيل نفسها وقد ارتبطت جنسيا بفتى أحلام لا وجود له فى حياتها الواقعية . والواقع أن هناك فئة من الناس من الجنسين قد اكتفوا بتلك الأحلام الجنسية بغير أن يكون لهم هدف جنسى واقعى فى الحياة . فمثل هؤلاء الناس ينصرفون عن فكرة إقامة أسرة ، فلا يقبل الواحد منهم على الزواج . وحتى اذا هو اضطر الى ذلك ، فانه سوف يجد نفسه زوجا فاشلا . ذلك أنه يحن فى الغالب الى تلك الأحلام اليقظانة فيرتمى بها وقد انصرف عن الزوجة أو الزوج (إذا كانت الزوجة هى المصابة بهذا الداء العضال) . على أننا ننبه مع هذا الى أن أحلام اليقظة الجنسية تعتبر فى ضوء وفى ظل الظروف الحضارية الحالية التى تضطر الشباب من الجنسين الى تأجيل الزواج فترة طويلة من العمر ضرورة لازبة ، أو تعتبر ملجأ يتنفس الشاب أو الشابة من خلاله .

ثانيا – أحلام اليقظة الانتقامية : فثمة أحلام يقظة يتخيل فيها الحالم نفسه وقد اتخذ موقف المنتقم أو المتشفى من أعدائه . ويكون النائم اليقظان فى هذه الحالة شخصا مغلوبا على أمره ترتعد فرائصه اذا ما وقف أمام عدوه . ولكنه يجد نفسه أشجع الشجعان عندما يخلو الى نفسه وقد صار فى حمى من بطش عدوه ، فيعمد هو الى البطش بذلك العدو ولكن فى خياله وفيما يحوكه من أنسجة خيالية فى أحلام يقظته .

ثالثا – أحلام اليقظة التى تتعلق بالثراء والجاه : ففى هذا النوع من أحلام اليقظة فان الشخص المصاب بها يكون فى الغالب شخصا فقيرا يعمد الى نسج صور خيالية فى ذهنه لا تتعدى حدود خياله يصور نفسه فيها من أغنى أغنياء العالم ، وقد أحاط به الخدم والحشم ، وبحيث لا يستطيع أن يصير معوزا إلى أى شيء . فهو المرتدى أفخر

الملابس والذى يسكن فى أفخم قصر يمكن تخيله . إنه ينفق كما يشاء بغير أن يكون فى حاجة الى التفكير أو التدبير . وهو يستطيع أن يكتنز مالا بلا حصر فتمتلىء خزائنه أو يبنى شواهق العمائر ويحصل على ما تشتهيه نفسه من أشياء . ومثل هذا الحالم اليقظان لا يستطيع أن يترسم خطة يمكن أن تحيل ولو شظية بسيطة من حلمة اليقظان الى واقع . إنه يكتفى بالارتماء فى أحضان أحلام يقظته بغير أن يكلف نفسه أى جهد ، وبغير أن يعانى أية مشقة .

رابعا – أحلام يقظة معرفية : فلقد يرتمى بعض الطلبة الفاشلين فى أحلام يقظة يتخيلون فيها أنفسهم من المتفوقين فى دراساتهم وقد عرفوا ما لا يعرفه غيرهم من الأقران أو حتى من الأساتذة . إنهم يتخيلون أنفسهم جهابذة العصر ، فيتحدثون بكثير من اللغات الأجنبية بطلاقة ، ويؤلفون الكتب التى تهز الأوساط الثقافية ، أو يقدمون المخترعات التى تبهر جميع الناس وبخاصة أولئك الذين يعجبون بهم من أفراد الجنس الآخر . وطبيعى أن أولئك الحالمين يقتصرون على ممارسة أحلام يقظتهم دون إخراج تلك الأحلام – ولو حتى جانب ضئيل منها – من حيز الحلم والخيال الأجوف الى حيز الواقع . فهم يظلون مرتمين فى أخيلتهم وأحلامهم اليقظانة دون أن يحاولوا شق طريقهم الى ترجمة ما يحلمون به الى واقع فى حياتهم .

خامسا – أحلام يقظة تدور حول الشهرة وذيوع الصيت : فأصحاب هذا النوع من الأحلام يعمدون الى نسج أحلامهم من خيوط وهمية تصور لهم أنفسهم وقد حازوا الشهرة الواسعة بحيث يشار اليهم بالبنان . فلقد يعمد الواحد منهم الى تصوير نفسه أحد مشاهير الممثلين ، وقد يجعل من نفسه شخصا بالذات يعجب به ، فيتقمص شخصيته . إنه يضع نفسه مكان ذلك الشخص ، وقد تبوأ كرسى مجده وحل محل شخصه بالخيال . فهو يتمتع بما يتمتع به ذلك الشخص من شهرة ومجد ، وصار علما من أعلام الفن وقطبا من أقطاب المسرح أو السينما أو الغناء أو غير ذلك من مجالات تضفى على من يلمع فيها مجدا وشهرة .

على أننا لا نعتقد أن أحلام اليقظة جميعا سيئة أو رديئة أو تجلب شرا على الناس . ولعلنا نحدد الشروط التى تجعل حلم اليقظة مفيدا ومؤثرا تأثيرا جيدا ومرغوبا فى حياة المرء فيما يلى :

أولا – يجب أن يكون حلم اليقظة مصحوبا أو سابقا لخطة عملية تحقق ولو جانبا منه : فالواقع أن حلم اليقظة ضرورى لكل انسان يريد أن يحسن وضعه ، أو يريد أن يترسم مستقبلا افضل لنفسه أو للمجتمع الذى يعيش فيه . ولكن الاقتصار على الانخراط فى الحلم دون بذل للجهد لتحويل الحلم الى واقع هو ضار بالشخصية أيما ضرر . ولكن بذل الجهد لترجمة الخيال الى واقع يجعل من ذلك الخيال أداة فعالة ومؤثرة تأثيرا طيبا فى حياة المرء .

ثانيا – يجب أن يكون حلم اليقظة متناسبا مع جهد وطاقة وقدرة المرء : فكون طالب الثانوية العامة يحلم فى يقظته بالتفوق والحصول على مجموع مرتفع ، فان حلم يقظته يكون مناسبا لحجمه ومستواه . ولكن اذا ارتمى مثل ذلك الطالب فى حلم يقظة يجعل منه رئيسا للجمهورية ، فان حلمه يكون بعيدا عن مستواه وعن واقعه .

ثالثا – يجب اللجوء الى أحلام اليقظة الايجابية والابتعاد عن أحلام اليقظة السلبية : فلتكن أحلام يقظتك أحلاما بناءة لا أحلاما هدامة ، ولتكن أحلام نجاح لك ولغيرك ، وألا تكون أحلام فشل واحباط وقهر لأعدائك . ولتكن أحلام يقظة تمد فيها يد العون للضعفاء والفقراء ، لا أحلام يقظة فيها قهر بعصا سحرية ، أو بأشعة خفية تأتى على الأحياء من ناس وحيوان ونبات .

الغيرة : ما لها وما عليها :

الغيرة هى إحساسٌ وجدانى يحدث لدى المرء نتيجة مقارنة نفسه بالآخرين . فالطالب يقارن نفسه بزميل له ، ويحس بالغيرة عندما يكتشف أن ذلك الزميل أعلى منه ذكاء ، أو أكثر منه تفوقا . وكذا فان المرأة تغار من جارتها أو من قريبتها عندما تحس أنها أجمل منها ، أو أخف ظلا ، أو أرق حاشية .

والواقع أن الغيرة التى تدفع الأفراد الى أن يتنافسوا بعضهم مع بعض هى غيرة محمودة . إنها الغيرة التى تحملك على اكتشاف موقعك بين زملائك . وهى الأداة النفسية التى تجعلك تبذل الجهد للحاق بمن سبقوك وتفوقوا عليك .

ومن المربين من يستغلون الغيرة للارتفاع بمستوى تلاميذهم دراسيا أو رياضيا أو أخلاقيا . فلقد يبث المدرس روح الغيرة بين تلاميذ فصله ، وينشر التنافس بينهم بما يعقده لهم من اختبارات . وطبيعى أن يغار المتخلفون من المتفوقين ، فيبذلون الجهد للحاق بهم .

وما يقال عن الغيرة بين التلاميذ ، يقال أيضا عن جميع الناس فى شتى مجالات الحياة . ونستطيع أن نقرر أنه لولا الإحساس بالغيرة لما بذل الناس النشاط ، ولما ظهر العباقرة والنابغون فى العلم والتكنولوجيا والفن والأدب .

وأكثر من هذا فاننا نستطيع أن نقول إن الأسرة لا تترابط الا بالغيرة . فالزوج يغار على زوجته ، كما تغار الزوجة على زوجها . بذا فان الزوج يحافظ على زوجته ، كما تحافظ الزوجة على زوجها . فالغيرة تحمى عش الزوجية من الدخلاء والغزاة . فعندما يحس الزوج بأن رجلا آخر يتودد لزوجته ، فانه يبعده عنها ، أو يبعدها عنه . وكذا فان الزوجة التى تحس بأن امرأة أخرى ترغب فى استمالة زوجها اليها ، فانها تجتهد فى إبعادها عنه أو تجتهد فى إبعاده عنها .

ولكن الغيرة يمكن أيضا أن تضر الغيران أو الغيرانة . فبدل أن يجتهد الطالب الغيران للحاق بالمتفوقين ، فانه قد يعتدى عليهم . والموظف الغيران من زميله يمكن أن يؤلب عليه رؤساءه ، أو ربما يتآمر عليه . وكذا فان الغيرة الرديئة يمكن أن تكمن وراء كثير من الجرائم .

فالزوج الذى يكتشف خيانة زوجته له مع رجل آخر . قد يقتلها ويقتل عشيقها . فالغيرة قد تدفع به الى القتل . وكذا فان الزوجة قد تقتل ضرتها الجديدة بعد اشتعال الغيرة فى قلبها .

والمهم فى الواقع أن توظف الغيرة التوظيف السليم فى حياتك . فالغيرة كالسكين . إنها يمكن أن تخدم صالح الانسان ، كما يمكن أن تستخدم كأداة للجريمة . إنك تستطيع أن تحس بالغيرة من المتفوقين عليك من زملائك فتجتهد وتثابر لتصير مثلهم . فالغيرة هنا تكون لخيرك وخير بلدك . إنها فى هذه الحالة لا تستحيل الى حقد . ذلك أن الغيرة الحاقدة تضر بصاحبها وبالآخرين ولا تعود عليهم بالخير .

ونحن نحذرك من موقفين خاطئين : الموقف الأول هو موقف اللامبالاة فلا تحس بالغيرة على الاطلاق من المتفوقين عليك . والموقف الثانى - هو موقف الغيرة الحاقدة التى تجعلك تتمنى الشر للمتفوقين عليك أو تسعى للإضرار بهم أو تشمت فيهم إذا ما أصابهم ضرر . وما نحثك عليه هو أن تتخذ الموقف السليم ، ألا وهو الغيرة الحميدة التى تحثك على بذل الجهد واحراز قصب السبق بين أقرانك .

ولعلنا نحاول فيما يلي أن نستعرض مجالات الغيرة فى حياة الإنسان . وفيما يلى أهم تلك المجالات :

أولا - الغيرة الجمالية : فأنت عندما تقابل شخصا حلو الطلعة ، فانك تقدر ما يتسم به من جمال فى هيأته أو شكله أو ملبسه أو حركاته أو طريقة كلامه أو فى طريقة تعامله مع الناس . وبعد أن تقوم بمثل هذا التقدير الجمالى - وهو التقدير الذى لا يختلف فيه أفراد الرجال عن أفراد النساء - فإنك تبدأ فى مقارنة نفسك بذلك الشخص الجميل . وعندما تكتشف أنك أقل منه جمالا ، أو عندما تظن ذلك ، فانك تبادر بالسؤال بينك وبين نفسك : هل أستطيع أن أصير مثله ؟ فاذا كانت الاجابة بالايجاب ، فانك سوف تحاول تحقيق ذلك بأن تشترى ملابسا كملابسه أو أن تقلده فى كلامه أو فى مشيته أو فى غير ذلك من جوانب استرعت انتباهك وجعلتك تقدره جماليا . ولكنك اذا وجدت نفسك عاجزا عن أن تجتلب لنفسك من عناصر الجمال مثلما يتمتع به ذلك الشخص الجميل ، فانك سوف تتخذ موقفا من موقفين . فأنت إما ان تعوض نفسك عما ينقصك فى ناحية أخرى غير الجمال ، واما أنك سوف تتلبس بالحقد بدلا من الغيرة . وعندما يحقد الشخص فانه يتخذ عندئذ موقفا من موقفين أيضا : فهو إما أن يعمد الى البخس بالشيء أو بالشخص الذى يحقد عليه ، وذلك بأن يزعم أن ذلك الشخص الجميل ثقيل الظل (مثلا) ، أو أنه مغرور ، أو قد تطعن فى ذوقه أو أن تزعم أن شخصا آخر تعرفه اكثر جمالا منه وأبهى شكلا أو طلعة . أما الموقف الثانى فهو الموقف التآمرى الذى يستحيل فيه الحقد الى ضرر يحاول الحاقد إيقاعه على الشخص المحقود عليه .

ثانيا - الغيرة المعرفية : فهنا تتركز الغيرة فى الجانب المعرفى أو المهارى . فالتلميذ يغار من زميله ، والعالم يغار من العالم ، وصاحب المهارة يغار من صاحب المهارة الآخر من زملائه فى العمل . وما قلناه بازاء الغيرة الجمالية ينسحب بنفس القدر من الصدق بازاء هذا النوع من الغيرة . فالشخص الذى يحس بأنه يستطيع تقليد المتفوق عليه بحيث يصل الى مستواه أو حتى يتفوق عليه ، فان غيرته منه تستحيل الى إعجاب بذكائه وإعجابا بتفوقه . ولكن عندما يستشعر الغيران العجز عن اللحاق بالمتفوق أو عندما يحس بالعجز عن تقليده أو عندما لا يرغب فى بذل الجهد الذى يوصله الى التفوق ، فانه قد يتخذ موقف الحقد الذى يحمله على الطعن فى علم صاحبنا ، أو لقد يتعلل

بأن العلم مجلبة للفقر أو لتدهور الصحة أو قد يتعلل بأى شيء آخر يحاول به تهدئة روعه وتحقيق التوازن النفسى لديه ، وهو التوازن الذى يفقده المرء عندما يحس بالغيرة .

ثالثا – الغيرة الاقتصادية : وهذا النوع من الغيرة يرتبط بالممتلكات . فالشخص الذى لا يمتلك سيارة قد يحس بالغيرة من صديقه صاحب السيارة ، وصاحب السيارة الاقتصادية قد يغار من صاحب السيارة الفارهة . والغيرة الاقتصادية قد تحمل الشخص على الاجتهاد للحصول على الأشياء التى يحس بالمضايقة لافتقاده اليها ، كما أنه قد ينصرف عن غيرته باقناع نفسه بأن ثمة أشياء مادية أو معنوية يمتلكها تعوضه عن تلك الأشياء التى لا يمتلكها . لقد يحمد الغيران ربه على الصحة أو العلم أو نجاح الاولاد فى الدراسة أو احترام الناس له أو إحرازه لمركز أدبى مرموق بالمجتمع أو إحرازه للشهرة أو لغير ذلك من جوانب معنوية تعوضه عما افتقده من ممتلكات عينية أو من أرصدة بالبنوك .

رابعا – الغيرة الأخلاقية : وفى هذا النوع من الغيرة فاننا نجد أن الشخص يجد أن صديقا أو قريبا يمتاز بخصائص أخلاقية يفتقدها هو . فذلك الصديق أو القريب يمتاز بالحصافة أو اللباقة أو حسن التصرف أو الشجاعة الأدبية أو عدم التهيب من المواقف الخطرة أو الحرجة أو عدم الخجل من أفراد الجنس الآخر أو من الكبار أو من الرؤساء أو من الشخصيات الخطيرة كالزعماء السياسيين أو مشاهير الفنانين أو الكتاب . ولقد يتخذ الغيران موقفا من الموقفين السابقين اللذين عرضنا لهما . فهو إما أن يتخذ موقفا إيجابيا يقوم فيه بتقليد الشخص الذى يغار منه ، واما أنه يحقد عليه . وفى هذه الحالة فانه يترجم فضائل الشخص الذى يعارضه ترجمة معكوسة . فبدل أن يقرر أن ما يبدو أمامه من سلوك هو سلوك شجاع ، فانه يعكس الوصف ، فيصف السلوك الشجاع بالتهور أو بالحماقة . ويصف سرعة التصرف أو اللباقة بالنفاق أو الخبل أو الخطل أو بغير ذلك من أوصاف معكوسة .

خامسا – الغيرة الاجتماعية : وفى هذا النوع من الغيرة فان الشخص الغيران ينحو الى استشعار الغيرة من أولئك الأشخاص الناجحين فى علاقاتهم الاجتماعية ، أو من أولئك الذين يحتلون مراكز ممتازة فى الحياة الاجتماعية . ولعل من أهم مظاهر هذا النوع من الغيرة ما نراه فى المجال الوظيفى . فعندما يختار واحد من الزملاء فى المكتب أو الوحدة أو الشركة لكى يصير رئيسا على زملائه ، فان مظاهر الغيرة تبدو فى الطفو على السطح . ومن الطبيعى أن جميع الزملاء يحاولون التشبه بذلك الشخص الذى اختير للترؤس عليهم . بيد أن البعض منهم قد يصفونه بالنفاق أو المداهنة أو استخدام الكلام المعسول

مع الرؤساء . إنهم قد يطعنون فى كفاءته ويصفونه بالجهل فى العمل ، وأنه لولا أنه قريب فلان ، أو لولا أنه يقدم الهدايا ويبذل الخدمات الشخصية للرؤساء ما كان قد اختير اذن للترقية . وهكذا نجد أن الموظفين فى هذا النوع من الغيرة إما أن يحاولوا تقليد من يغارون منه ، واما أنهم يطعنونه فى سيرته مؤكدين أن الطريق الذى سلكه ليس الطريق النظيف أو ليس الطريق الخليق بالاتباع من جانب الشرفاء . ولقد يحاول البعض من أولئك الزملاء تحذير الآخرين من زملائهم من تقليد ذلك الشخص لأنهم يعتقدون أن البقاء بغير ترقية أفضل من تنكب ذلك الطريق الردىء . على أن ما يلصقونه بذلك الشخص المرقى من تهم غالبا ما يكون من اختلاقهم ، ولا يرتبط من قريب أو من بعيد بالواقع السلوكى فى حياة ذلك الشخص المرقى .

كيف تتخلص من الوسواس الموسيقى ؟

قد تسيطر على ذهنك نغمة موسيقية أو أغنية من وقت لآخر . وقد تكون النغمة أو الأغنية التى تفرض نفسها عليك غير منسجمة مع مزاجك ولا تروق لك . ولكن لا يكون لك حيلة أو قدرة على السيطرة عليها . فلكأن هناك شريط تسجيل قد ركب فى مخك وأخذت تتكرر إذاعته رغما عنك . إنك تردد النغمة الموسيقية أو الأغنية رغما عنك . إنك لا تردد النغمة الموسيقية أو الأغنية بلسانك ، ولكنك تسمعها فقط فى رأسك .

إن علماء النفس يسمون هذه المشكلة النفسية بالوسواس الموسيقى . ولقد يقال لبعض الشباب الذين يصابون بهذا الوسواس إن هناك خطرا يتهددهم . وربما يقال لبعضهم الآخر إنهم على وشك الاصابة بالمرض النفسى .

والواقع أن هناك فرقا أساسيا وجوهريا بين المرض النفسى وبين المشكلة النفسية . ومن الخطأ أن يتوهم الشاب أو الشابة أنه قد أصيب بالمرض النفسى لمجرد إصابته بالوسواس الموسيقى . فالاصابة بهذا الوسواس الموسيقى ليست مرضاً نفسياً ، بل هى مشكلة نفسية فحسب فى أغلب الحالات .

والفرق بين المرض النفسى وبين المشكلة النفسية هو فرق فى ثلاث نواح أساسية : الناحية الأولى شدة الأعراض ، والناحية الثانية المدة التى تستغرقها الأعراض فى سيطرتها على الذهن . والناحية الثالثة النتائج النفسية والعقلية والاجتماعية التى تترتب على وجود تلك الأعراض النفسية .

فمن حيث شدة الوسواس الموسيقى ، فاننا نلاحظ أنه لا يكون عنيفا . فعلى الرغم من أن الوسواس الموسيقى يضايق من يصاب به ، فانه لا يصل بحال حد الاحساس بالخطر . فالشباب عندما يصابون بالوسواس الموسيقى ، يستمرون فى نشاطهم العقلى والاجتماعى . فهذا الوسواس لا يعطل عقلهم عن العمل ، ولا يرمى بهم فى حمأة اليأس .

أما من حيث المدة التى يستغرقها الوسواس الموسيقى ، فانها لا تكون مدة طويلة . لقد يستمر هذا الشريط الوسواسى مدة لا تزيد عن ساعة واحدة ثم يتوقف ولكنه ربما يعود بعد ذلك .

ومن حيث النتائج النفسية أو العقلية أو الاجتماعية للوسواس الموسيقى ، فانها لا تكاد تذكر . فالاصابة بالوسوسة الموسيقية لا تترك أثرا سيئا فى نفس الشخص . ولا تؤثر هذه الوسوسة فى قدرته على التفكير ، ولا تضر بذاكرته . ولا تترك أثرا سيئا فى علاقاته الاجتماعية .

ونود أن نؤكد أن الوسواس الموسيقى ليس بحاجة الى الخضوع للعلاج النفسى ، كما أنه لا يحتاج الى اللجوء الى احدى العيادات النفسية . فهو مجرد مشكلة نفسية يستطيع الشخص نفسه أن يقوم بحلها . فمن السهولة بمكان أن تتخلص من الوسواس الموسيقى اذا ما اتبعت النصائح الآتية :

أولا – إحلال أى نغمة أو أى أغنية محل النغمة أو الأغنية الوسواسية . فتداخل النغمات يلغى بعضها بعضا . وبذا يبطل عمل الوسواس الموسيقى ويتلاشى من ذهنك .

ثانيا – عليك بممارسة بعض التمرينات الرياضية بانتظام كل يوم ولا تجلس أو تبقى فى نفس المكان مدة طويلة .

ثالثا – ضع خطة عمل متنوعة لنفسك . ذلك أن الوسواس يصيب الشخص الذى يمارس نوعية واحدة من العمل .

رابعا – كن شخصية اجتماعية ، وأقم علاقات منتظمة بالآخرين بشرط أن تكون علاقات مودة وتعاون .

خامسا – تجنب المواقف المثيرة لأعصابك ، ولا تشاهد الأفلام المرعبة وهدئ من روعك ، ولا تختلط بمن يضايقونك . واعلم أن الوساوس تصيب ذوى الأعصاب المرهقة والنفوس القلقة .

ولعلنا نحاول فيما يلي أن نعرض للأسباب التي تؤدى الى ظهور الوسواس الموسيقى وغيره من أنواع الوساوس الأخرى الخفيفة التي تبدو فى حياة الناس الأسوياء والتي لا تحتاج غالباً الى علاج نفسى أو الى استشارة الطبيب النفسى . ونستطيع فى الواقع أن نلخص تلك الأسباب فيما يلى :

أولا - عوامل فسيولوجية تتعلق بنظام عمل المخ : فالواقع أن المخ البشرى ما يزال بمثابة قارة مجهولة لا يمكن سبر أغوارها ، أو لا يمكن اكتشاف جميع مناطقها . ذلك أن التجارب التي أجريت على المخ ما تزال غير ناضجة ، أو قل إن المخ فى عمله كجهاز متكامل أو كوحدة مركبة أشد التركيب ، ومعقدة أشد التعقد ، لا يتسنى الوقوف على كنهه بدقة . فاذا كان من الميسور الوقوف على وظيفة جزء معين من المخ ، فان من الصعوبة بمكان الوقوف على العلاقات الدقيقة وغير المتناهية التي تقوم بين كل جزء بالمخ وبين باقى الأجزاء فيه ، أو بين جزء منه وبين المخ ككل . ناهيك عن أن المخ لم يعد يعتبر جهاز استقبال لما ترسله الحواس الخمس اليه فحسب ، بل صار ينظر اليه باعتبار أنه جهاز إرسال قد تصدر عنه رسائل تخترق الحواجز بحيث يتم اتصال مخين بشريين فى بلدين متباعدين . فاذا كان المخ الانسانى على هذا الجانب من التعقد والغموض ، فاننا نستطيع أن نعزو اليه - افتراضا - أسبابا فسيولوجية لم يكشف النقاب عنها بعد ، وهى تلك العوامل أو الأسباب التي يصفها علماء النفس حالياً بأنها وظيفية . فعندما يحار علماء النفس أمام إحدى الظواهر النفسية ولا يقعون على أسباب فسيولوجية محددة تفسرها ، فانهم يقولون عندئذ إن الظاهرة هى ظاهرة وظيفية . ولعلنا لا نخطىء اذا ما اعتبرنا الوسواس الموسيقى هو حالة من الحالات الوظيفية التي لم يستطع علماء النفس الفسيولوجيون تحديد الجزء من المخ المسئول عن نشوئها .

ثانيا - عوامل فسيولوجية تتعلق بافرازات الغدد الصماء التي تعرف بالهورمونات : فهناك ما يعرف بالتوازن الهورمونى الذى يتحقق للجسم السليم اذا ما كانت إفرازات كل غدة من الهورمونات كافية من جهة ، وغير زائدة عن الحد المطلوب من جهة أخرى . ولعل أن علماء الصحة النفسية يكتشفون بعد وقت يقصر أو يطول أن أحد عوامل ظهور الوسواس الموسيقى وغيره من وساوس يتمثل فيما يقع من اضطرابات فى كمية ما تفرزه بعض الغدد الصماء من هورمونات فى الدم . فلقد تكون الزيادة فى إفراز بعض الهورمونات أو النقص فى إفرازها سببا فى حدوث الوساوس المتباينة ومن ضمنها الوسواس الموسيقى .

ثالثا – الفراغ المفاجىء بعد مشاغل كثيرة ومسئوليات وخلو الحياة من الأهداف المتجددة : وهذا ما يقع فى حياة كثير من الشيوخ بعد إحالتهم الى المعاش . إن الواحد منهم – وبخاصة أولئك الذين حفلت حياتهم بالمسئوليات وكانوا قد احتلوا مناصب هامة لمدة طويلة – يجد نفسه فى حالة من عدم الاتزان النفسى . إنه يكتشف فجأة أن حياته قد صارت بمثابة صفر على الشمال ، فتنهار همته ، وتفتر عزيمته ويقبع فى مكانه بغير نشاط وبغير اعتزام لتحقيق أهداف جديدة ومتجددة . وهنا يبدأ فى التصدع وفى التعرض لألوان متباينة من الوساوس وبخاصة الوسواس الموسيقى الذى يلاحقه من وقت لآخر . ويرتبط بهذا النوع من الوسواس الموسيقى وسواس آخر هو وسواس الكلمات . فالكلمة النابية أو الجارحة توجه الى الشيخ ، قد تستحيل لديه الى وسواس يقض مضجعه ويسيطر على ذهنه ، فيستمر فى عرض دائب لا يفتر على ذهنه بلا توقف . وقل نفس الشىء بالنسبة للحركات والاشارات التى قد تظل فى حالة من الاستعراض على ذهن الموسوس . وفى هذه الحالة نجد أن الوسواس لا يكون وسواسا سمعيا ، بل يكون وسواسا مرئيا ولكنه مرئى بعينى الذاكرة وليس بعينى الرأس .

رابعا – سن اليأس عند كثير من النساء : ففيما بين الخامسة والاربعين والخمسين تكون كثير من النساء معرضات للاصابة بالوساوس المتباينة وبخاصة الوسواس الموسيقى . ولكن الوسواس الموسيقى الذى تصاب به النساء فى سن اليأس يرتبط بنغمة الجمل أو الكلمات التى توجه اليهن أكثر من ارتباطه بالأنغام الموسيقية المعروفة والتى تشيع لدى الشباب من الجنسين . فالحماة تظل تستمع بأذنى ذاكرتها الى جملة مؤلمة وجهتها اليها زوجة ابنها أو زوج ابنتها فى إحدى المناقشات أو فى مناسبة من مناسبات سوء التفاهم . ولقد لا يكون الوسواس الذى يسيطر على المرأة العجوز مرتبطا بواقع حدث بالفعل ، بل يكون من نسيج خيال تلك المرأة . فهى تؤلف وتلحن الوسواس تأليفا وتلحينا ثم تنسبه الى ابنها أو الى ابنتها أو الى زوجة ابنها أو الى زوج ابنتها أو الى زوجها أو الى أى شخص يمكن أن تلصق به وسواسها لاشعوريا . إنها فى هذه الحالة لا تكون كذابة ، بل تكون واهمة أو متصارخة . والتصارخ هو تصديق الكاذب لما ينسجه من أقوال كاذبة بعد إطلاقها .

خامسا – الوقوع تحت وطأة الاحساس بالخوف أو الخطر أو اليأس : ففى هذه الحالات يكون المرء قابلا للتلبس بالوساوس المتباينة وبخاصة الوسواس الموسيقى . ولقد يبدأ الوسواس بما يعرف بالهلوسة ، فيسمع الشخص كلاما بعينه ولكنه كلام من اختلاقه

ومن تلفيقه لاشعوريا . ولكن ما يسمعه المهلوس قد يستحيل فى بعض الحالات الى وسواس ، فيظل يدور فى ذهن الشخص المهلوس والموسوس فى نفس الوقت . ولقد تكون الهلوسة الوسواسية على هيئة أمر يتكرر ويلح فى التكرار . ولقد يحاول المصاب بهذه الحالة إبعاد الوسواس عن ذهنه بغير ما جدوى . وفى الحالات الخطرة نجد أن الوسواس يكون على هيئة أمر يوجه الى الشخص الموسوس والمهلوس معا . إنه قد يكون أمرا فارغاً ولكنه يبعث على الإحساس بالخجل ، كأن يكون الأمر بأن يكرر جملة أو كلمة لا ترتبط بالموقف أو المناسبة . ولقد يكون الأمر مرتبطا بأذية أحد الأشخاص بالشتم أو بالضرب أو بغير ذلك من ألوان الاساءات . وفى تلك الحالات الخطيرة يكون الأمر بحاجة الى علاج نفسى .

تعلم حرفة فتتمتع بصحة نفسية جيدة :

لا نبالغ إذا قلنا إن الانسان يتحدث بلغتين : لغة اللسان ولغة اليدين . ولغة اللسان هى لغة منطوقة . أما لغة اليدين فانها لغة منتجة . ويتبع هذا وجود نوعين من البلاغة : بلاغة لغوية ، وبلاغة أدائية .

وبلاغة اليدين لا تتأتى إلا اذا تمكن المرء من مهارة يدوية أو أكثر . والواقع أن لغة اليدين هى لغة عالمية . فالنجار فى الصين يفهم اللغة التى تتحدث بها يد النجار المصرى أو يد النجار الاسترالى . فعلى الرغم من أن ذلك النجار الصينى لا يفهم العربية أو الانجليزية التى يتحدث بها لسان الاسترالى ، فانه يفهم لغة النجار التى تتحدث بها يد النجار المصرى أو يد النجار الأسترالى .

وهناك علاقة وثيقة بين التعبير عن الذات ، وبين مستوى الصحة النفسية . فاذا ما أرغم الإنسان على الصمت لمدة طويلة ، فان طول صمته قد يعرضه للجنون . وهذا ما يحدث لكثيرين ممن حكم عليهم بالسجن الانفرادى . إنهم لا يجدون من يتحدثون معه — فيصابون بالجنون . ذلك أن الشحنات الانفعالية الزائدة تخرج عن طريق النطق والتعبير الكلامى . أما كبت تلك الشحنات الانفعالية ، فانه يسبب المرض النفسى أو الجنون .

على أن لغة الكلام ينبغى أن تسير جنبا لجنب مع لغة اليدين . فلا يكفى أن تستخدم لسانك فى الكلام حتى تتمتع بكامل الصحة النفسية . لابد لك من التحدث بلغة اللسان وبلغة اليدين معا . فعن طريق اليدين وما تتمتعان به من مهارات يدويه تستطيع أن تخرج أيضا الشحنات الانفعالية الزائدة .

ولا يكفى أن تستخدم يديك فى الكلام لكى تتخلص من شحناتك الانفعالية الزائدة . فاليد تساعد اللسان ، كما أن اللسان يساعد اليد فى إخراج تلك الشحنات والتخلص منها .

ولقد عرف الفلاسفة والأدباء هذه الحقيقة بالفطرة السليمة منذ القدم . ولقد كان الواحد منهم يتمرس باحدى الحرف اليدوية الى جانب اشتغاله بالفلسفة أو الأدب . وكذا فان البحوث الطبية والنفسية الحديثة قد كشفت النقاب عن سر تمتع نساء الاجيال السابقة بالصحة الجسمية والنفسية معا . فوجد أن عدم تعرضهن لكثير من الأمراض الجسمية والنفسية التى تصيب الرجال إنما يرجع الى تعبيرهن باللسان واليدين عن خلجات أنفسهن فى نفس الوقت .

ويخشى اليوم على الجنس اللطيف من الإصابة بالأمراض النفسية على نطاق واسع بعد أن أقلعت معظم الشابات عن العمل اليدوى . ولعل أبشع خطأ وقع فيه التعليم فى العصر الحديث هو حرمان معظم الشباب من الجنسين من ممارسة العمل اليدوى . ولكن هناك بشائر للعودة الى الطريق التربوى الصحيح وذلك بالأخذ بنظام التعليم الأساسى بالمدارس . والتعليم الأساسى هو التعليم الذى يجمع بين العلم والعمل ، والذى يهتم بصقل عقل الطالب بالمعرفة الى جانب صقل يديه بتعلم حرفة أو أكثر والتمرس بمهاراتها .

والنصيحة التى يجب أن تسدى لكل شاب ولكل شابة هى ضرورة البدء بتعلم أى حرفة يدوية فورا وبغير تأجيل . لا تترك يدك خرساء لا تتكلم . علِّمْها التعبير بالعمل والممارسة اليدوية . لا يكفى أن تشحن عقلك بالمعلومات ، بل يجب أن تشحن يديك أيضا بالمهارات اليدوية .

ولقد يفهم عنا البعض عندما يقرأون هذا الكلام أننا نعنى بالحرف اليدوية العمل الانتاجى الذى يتعلق بعملية منتهية أو كاملة . الواقع أننا نعنى بالحرف اليدوية ما يمكن أن يضطلع به المرء من نشاط يدوى أيا كان بقصد إشباع حاجة نفسية تدفع اليها فطرة الانسان . فلقد قلنا إن لغة اليدين تشبه لغة اللسان . ومن المعلوم أن الطفل الطبيعى ينطق بلسانه حتى بغير أن يكون لذلك النطق مدلولات لغوية . إن مجرد صراخه ، أو مجرد قهقهته ، إنما يشكل ما نعنيه بالكلام أو النطق أو التعبير باللسان . وكذا الحال بالنسبة للغة اليدين . فمجرد تشغيل اليدين بأى شيء حتى ولو كان بغير معنى أو مغزى

أو بغير هدف مرسوم أو بغير نظر الى نتائج أو فوائد يمكن أن تتأتى عن تشغيل اليدين ، إنما يكون نشاطا هاما فى السماح لليدين بالتعبير عن حاجتهما الى التعبير . فلقد يمسك المرء بلوح من الخشب ويقوم بتقطيعه بالمنشار أو بدق المسامير فيه بغير أن يستهدف من هذا النشاط صنع مكتب أو مكتبة أو أى شيء آخر . إنه مجرد تعبير باليدين عن حاجة نفسية لا غنى عن إشباعها . فاذا ماتوافرت للمرء فرص التعبير بيديه من جهة ، وبلسانه من جهة أخرى فانه يكون بذلك قد وفر لنفسه فرص التمتع بالصحة النفسية الجيدة .

ويحسن بنا أن نعرض لمجالات النشاط اليدوى التى يمكن أن تختار من بينها حتى يتسنى لك التمتع بصحة نفسية جيدة .

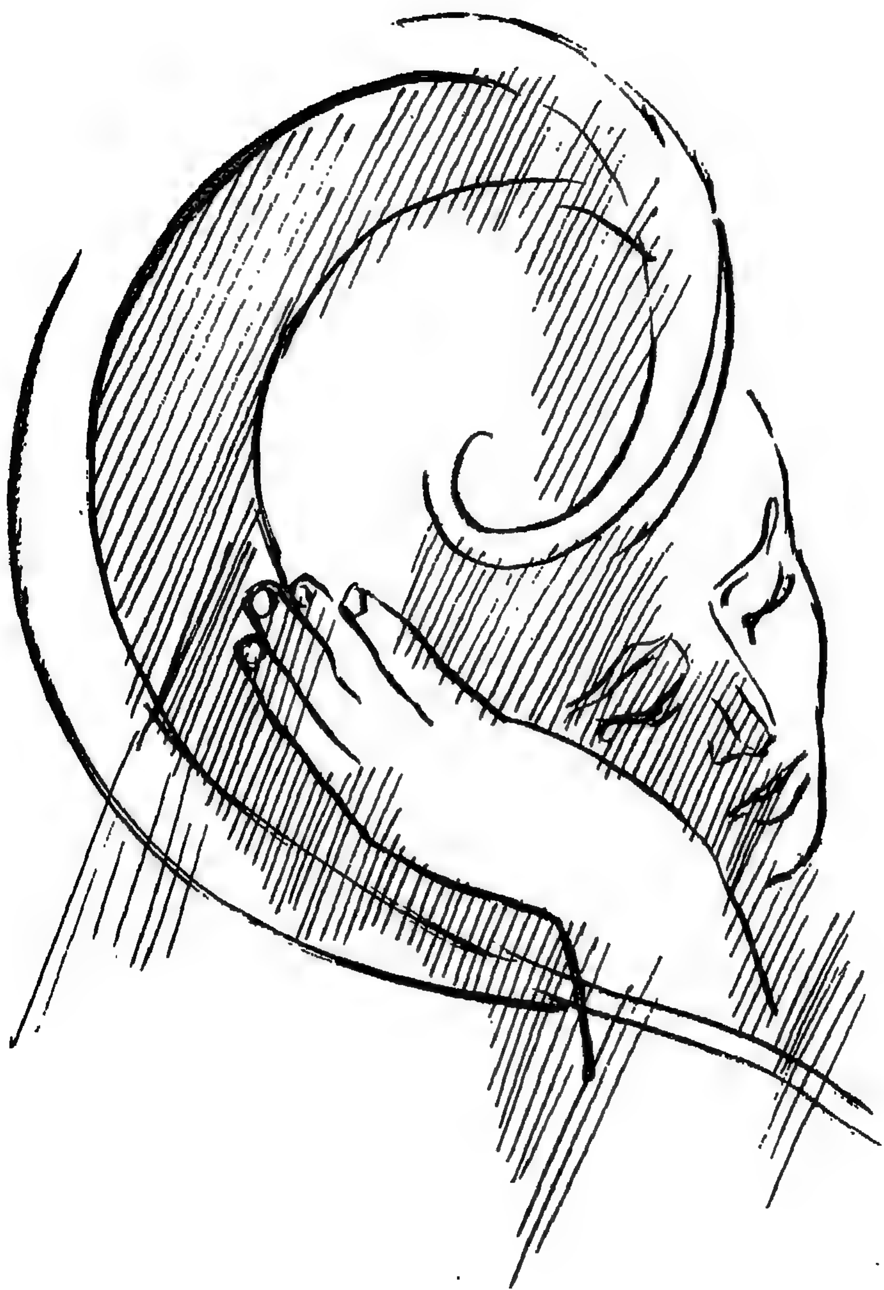
ثمة أولا – **مجال تشكيل الخامات** : فأنت تستطيع إعادة صياغة الخامات المتباينة فى أشكال جديدة أيا كانت تلك الأشكال . والواقع أن الصلصال قد لعب دورا هاما فى إشعار الأطفال الصغار بالقوة وبالقدرة على ترك الأثر فيما يحيط بهم من أشياء . وليس النحات فى الواقع سوى طفل كبير قد امتد بفن تشكيل الصلصال وفق صور أو نماذج ذهنية يترسمها . وأنت أيضا فى أى عمر تستطيع أن تلعب بالصلصال لكى تخرج منه أشكالا جديدة لم يكن متلبسا بها من قبل . وما يقال عن الصلصال ، ينسحب بازاء الخشب . فاذا تناولت أحد الكراسى القديمة الذى تستغنى عنه ، وأخذت فى فكه واعادة تشكيل خشبه وفق اى نموذج تترسمه فى ذهنك كأن تصنع منه صندوقا أو كرسيا صغيرا ، فانك بذلك تكون قد أسعدت نفسك بتحقيق التغيير فى الأشياء واعادة تصبيغها وفق أشكال جديدة لم تكن متلبسة بها .

ثانياً – مجال التصوير الزيتى أو التصوير بالقلم الرصاص أو بالفحم أو بغير ذلك من ألوان وأصباغ : والواقع أن التصوير بتقديم نماذج مرسومة باليدين إنما هو صنو للكتابة . فالكتابة رسم بالرموز المجردة بينما التصوير هو رسم بالأشكال المصورة . وغنى عن القول إن الكتابة الفرعونية الهيروغليفية كانت رسوما مستفادة من الواقع البيئى من زرع أو طير أو حيوان . ولعلنا لا نخطىء اذا ما قلنا إن الكثير من المثقفين اليوم هم فى الواقع أميون فى التعبير عن صورهم الذهنية فى أشكال مرسومة . ولعنا نزعم أيضا أن إحساس المثقف بالعجز عن التعبير بالرسم وعن تصوير ما يترسمه من صور ذهنية ، انما يشعره بالعجز التعبيرى ، ومن ثم فان هذا الشعور يضربه بالتوتر النفسى وبالاحساس بالعجز عن الابانة .

ثالثا – مجال استحداث النغمات والغناء : فالواقع أن الانسان – طفلا كان أم إنسانا بدائيا – يجد نفسه قادرا على استحداث النغمات مهما كانت فجة وغاية فى البساطة . وعلى العكس من هذا فإن الغالبية العظمى من الناس المتحضرين يعجزون عن الابانة اللحنية . فهم يسمعون النغمات ويقلدونها أحيانا ، ولكن الواحد منهم لا يكاد يحاول استحداث نغمات جديدة لم تكن موجودة من قبل . ونحن نزعم أن إحراز المرء لاحدى الآلات الموسيقية لا يقل أهمية عن إحرازه للقلم والورق للكتابة . ولعلنا نزعم أنه إذا ما أضيفت أصوات الحنجرة إلى الأصوات التى يستحدثها المرء على آلته الموسيقية ايا كانت تلك الآلة – فان تناغما نفسيا وسعادة غامرة تلف المرء وتحيط به ، بل إنه بذلك يتخلص من كثير من التوترات النفسية .

رابعا – مجال المهارات الحركية التى يشغل بواسطتها المرء يديه بمساعدة بعض الالآت أو الأدوات : فثمة فنون أو مهارات فى استخدام المنشار أو الشاكوش ، وكذا فى استخدام الآلة الكاتبة أو فى ركوب الدراجة أو فى قيادة السيارة . ولعلنا نزعم أن تمرس الانسان الحديث بالمهارات اليدوية المتباينة واجادته لاستخدام الالآت والأدوات والأجهزة لمما يجعله متكيفا لمتطلبات الحياة الحضارية من جهة ، كما يجعله سعيدا ومتخلصا من بعض التوترات النفسية من جهة أخرى .

خامسا – مجال الهدم والبناء : فثمة العديد من اللعب التى تعرف باللعب التعليمية تعتمد على الفك والتركيب بحيث تترك مجالا واسعا أمام المرء للابداع فى الإنشاء والبناء . وبعد أن يتم البناء الجديد ، فان الشخص يستطيع أن يهدم ما قام ببنائه لتشييده من جديد وفق تصور ذهنى مستحدث يبتكره ابتكارا أو يقلد نموذجا موضوعا أمامه . والواقع أن مثل تلك الألعاب تجدد نشاط النفس . ومن المعروف عن كثير من العباقرة أنهم كانوا يقضون الكثير من وقت فراغهم مع لعبهم حيث يفكون ويربطون ، أو حيث يهدمون ويشيدون . والواقع أن هدم الأشياء القائمة المتمثلة فى اللعب تشبع لدى الانسان رغبة فى الهدم ، كما أن وجود فرصة أمامه للبناء تشبع لديه الرغبة فى البناء والتعمير . فالهدم والبناء حاجتان نفسيتان هامتان فى حياة المرء يجب إشباعهما وعدم الغض من أهميتهما للحياة النفسية السليمة والسعيدة معا . ولقد نزعم بحق أن ممارسة لعب الهدم والبناء لمما يقى المرء من خطر الانتحار أو الاعتداء على ممتلكات الآخرين أو إفساد ما يحيط به من أشياء كتعبير عن عوامل لا شعورية دفينة فى أعماقه .



الفصل الثالث

حافظ على جهازك العصبى

تمتع بالنوم الهادىء :

يتخلص الجسم فى أثناء النوم من سموم التعب التى تتراكم خلال اليقظة . فالعضلات تدفع بتلك السموم الى مجرى الدم . ولكن الدم يطرد تلك السموم بدوره بعيدا عنه . ولذا فاننا نستيقظ ونحن منتعشى العقل والجسم على السواء .

ولقد أظهرت التجارب التى أجريت على الحيوانات أن النوم أهم من الطعام . فالكلاب التى أجريت عليها التجارب لم تستطع الاستمرار على قيد الحياة بعد أن حرمت من النوم خمسة أيام متتالية . إنها ماتت بالرغم من أنها كانت تتناول وجباتها الغذائية بالكامل كالمعتاد .

وهناك تجربة ثانية أجريت على مجموعة أخرى من الكلاب . فسمح لها بالنوم كما تشاء مع حرمانها من الطعام حرمانا تاما . فكانت النتيجة أن ظلت على قيد الحياة لمدة اثنى عشر يوما .

فإذا كان النوم على هذه الدرجة من الحيوية للحيوان ، فانه أكثر حيوية للانسان . فالواقع أن مخ الانسان وجهازه العصبى أكثر حساسية وأكثر تطورا من مخ الحيوان ومن جهازه العصبى .

وتختلف الساعات المطلوبة للنوم باختلاف الأشخاص . ولكن الشخص المتوتر يحتاج الى ساعات نوم أكثر من الشخص الهادىء . وكذلك يحتاج الى نوم طويل أولئك الأشخاص الذين يمارسون أعمالا دقيقة ويجلسون لمدد طويلة .

وبوجه عام فان الشخص العادى يحتاج الى حوالى ثمانى ساعات من النوم الهادىء . ولكن الأطفال يحتاجون الى قدر أكبر من النوم . وفى الشيخوخة نقل ساعات النوم . على أن المهم ليست كمية النوم وحدها ، وإنما المهم هو نوع النوم أيضا .

ويترتب على تقليل ساعات النوم إصابة المخ والأنسجة العصبية بالتلف . ويجب أن نعلم أن المخ والأنسجة العصبية على أكبز جانب من الحساسية والدقة فى تركيبهما .

ويتعرض الدم نفسه للتغير بسبب نقص النوم . فتقل عدد كراته وتنخفض درجة حرارته عن المتوسط .

ويجب ألا يظن الطالب الذى يسهر للاستذكار أن السهر الطويل لا يضره . فالواقع أن النتائج المتراكمة يوما بعد يوم يمكن أن تهدد عقله وجسمه على السواء .

ووجد أن أفضل وقت للتوجه الى السرير هو حوالى الساعة العاشرة أو الحادية عشرة مساءً . فالقدرة على النوم العميق تكون قوية قبل منتصف الليل بساعة أو ساعتين .

ولا شك أن النوم بعد الغذاء مفيد . فالقيلولة القصيرة حتى ولو لم تزد عن عشر أو عشرين دقيقة تعود بالفائدة على الشخص .

ويخطىء بعض الشباب عندما يعتقدون أننا نقوم بتخزين النوم . فاذا نام الشاب لمدة ساعة بعد الظهر ، فانه قد يقوم بانقاصها من ساعات النوم ليلا . وهذا خطأ . والصحيح أن القيلولة القصيرة بعد الظهر تساعد فقط على حفظ التوتر العصبى منخفضا خلال ساعات اليقظة . ولكن تلك القيلولة القصيرة يجب ألا تحسب ضمن ساعات النوم بالليل .

والأفضل الا يشاركك أحد فى سريرك . فالملاحظ أن الناس يغيرون وضعهم خلال نومهم عددا كبيرا من المرات . فاذا شاركك أحد فى سريرك . فان حركته قد تطيِّر النوم من جفونك .

ومما يعمل على الاصابة بالأرق سوء الهضم ، والشعور بالبرودة أو الشعور بالحر . وكذا يصاب الشخص بالأرق عندما تسيطر عليه المخاوف أو الأحزان أو الهموم . فاذا ما وفرنا لأنفسنا شروط النوم الهادىء ، فاننا نصير شخصيات سعيدة وناجحة فى نفس الوقت .

وثمة فى الواقع مجموعة من الأسباب التى تحرم المرء من النوم الهادىء . ولعلنا نكتفى بذكر بعض من تلك الأسباب على النحو التالى :

أولا – أسباب جبلية تتعلق بما ورثه المرء من توتر عصبى : فنحن لا نستطيع أن نزعم أن جميع الناس يولدون أسوياء . فثمة أشخاص يولدون وقد حرموا من أى مستوى معقول من السوية . فمن الناس من ولدوا بأجهزة عصبية متوترة أو متهالكة أو ضعيفة أو فاسدة . ولقد يكون العامل فى هذا هو الوراثة ، كما أنه قد يكون إصابة المخ بعطب

فى أثناء فترة الحمل أو فى أثناء الولادة . ولقد يكون لما تناولته الأم فى أثناء فترة الحمل — وبخاصة خلال الثلاثة أشهر الأولى — أكبر الأثر فى فساد أو ضعف الجهاز العصبى لدى الجنين ، ومن ثم فانه يولد متوتر الأعصاب ، فلا يستطيع أن يتمتع بالنوم الهادىء . ومن الطبيعى أن طفلا كهذا يكون عرضة لتزايد توتره العصبى أكثر فأكثر بسبب حرمانه من النوم المطلوب لبقائه ولصحته . فتجد فى مثل هذه الحالة أن العوامل الوراثية أو الولادية تنضاف الى عوامل الحرمان المستمر من النوم الهادىء ، وبالتالى فان حالة الطفل تزداد من سيىء الى أسوا بصفة دائبة .

ثانيا — أسباب غذائية : فالطفل المحروم من الغذاء الكافى أو الذى يتخم بالغذاء الزائد عن المطلوب لقوام جسمه ، أو الذى يتناول طعاما غير مناسب لسنه أو لحالة جهازه الهضمى أو الذى يتناول طعاما ضارا أو به عناصر مهيجة أو مفسدة للأعصاب ، إنما يكون طفلا معرضا للإصابة بالأرق وعدم التمتع بالنوم الهادىء . وما يقال عن الطفل ينسحب بنفس القدر من الصدق بازاء أى انسان فى أية سن يمر بها . فهناك علاقة وثيقة بين النوم وبين حالة الجهاز الهضمى . فكثير من الأحلام المزعجة يكون مردها الى ما يعانى منه الشخص من اضطرابات فى الجهاز الهضمى .

ثالثاً : الأسباب النفسية : وعلى رأس هذه الأسباب انفعالات الخوف والغضب والحقد والتوجس وفقدان الشعور بالأمن وترقب الخطر وتربص الأعداء بالمرء . ولقد تكون الانفعالات لأسباب موضوعية حقيقية كما أنها قد تكون لأسباب خيالية موهومة . ولقد تكون الأسباب النفسية مرتبطة بذات الشخص ، كما أنها قد تكون مرتبطة بأشخاص آخرين ، سواء كانوا من الأقرباء أم كانوا من الغرباء . ولقد نجد أن أحد الأشخاص يكون قد شاهد أحد الأفلام السينمائية المثيرة ، فلا يستطيع أن ينام نوما هادئا . وكما أن الخوف يُذْهب النوم ، كذا فان الفرح يذهب النوم أيضا . فالطالب الناجح بتفوق فى الامتحان قد لا تذوق أجفانه النوم ، وكذا فان توقع الأحداث السعيدة قد يعمل على هرب النوم من الأجفان . فالعروسان قد لا ينامان فى الليالى السابقة على ليلة الزفاف . ومن العوامل النفسية ما يكون طافيا على سطح الشعور ، ومنها ما يكون غائرا فى اللاشعور سواء كانت عوامل تحت شعورية أم كانت عوامل لا شعورية . وفى هذه الحالة الأخيرة تسمى تلك العوامل اللاشعورية بعوامل القلق . فالشخص القلق لا يقف على أسباب قلقه . إنه يكون مسوقا الى الشعور بمخاوف غامضة لا يعرف لها اسبابا

موضوعية تبرر شعوره بها . ومثل تلك المخاوف اللاشعورية التى تسبب القلق قد تكون ضاربة بأطنابها فى بواكير حياة الشخص حتى الطفولة الباكرة .

رابعا – الأسباب الاجتماعية : فلقد يكون الصخب الدائم فى حجرة المرء أو فى شقته أو فى الشقق المجاورة ، وما قد ينشأ من شجار بين أفراد الأسرة والشخص نائما ، عاملا على حدوث الأرق والحرمان من النوم الهادىء . ولقد يكون ترقب الازعاج عاملا أيضا على الحرمان من النوم . فالزوجة التى تترقب حضور زوجها السكير بعد منتصف الليل وهو هائج مائج لا تستطيع أن تغوص الى أعماق النوم ، وهى إن أخذتها سِنَة من النوم ، فانها ما تفتأ تستيقظ هلعة مضطربة . فأعصابها تظل مشدودة حتى وهى مغمضة جفونها . والواقع أن الشقة الضيقة وازدحامها بالأطفال لمما يسبب الأرق والحرمان من النوم الهادىء . ولا شك أن وجود طفل رضيع ينهض فى أى وقت بالليل صارخا ، لمما يحرم والديه وأخوته من الركون الى النوم الهادىء . ولعلنا نضيف الى هذا أن فقر الأسرة وما يتبع ذلك من خشونة فى السرير ومن ومشاركة كثير من الأفراد فى الفراش الواحد وعدم نظافة الوسائد ووجود البق وغيره بها بسبب الفقر وما يتبعه من جهل ونقص فى الوعى ، لمما يسبب انتشار الأرق بين أفراد الأسرة الفقيرة .

خامسا – البيئة الطبيعية والحضارة : ففى البلاد الحارة جدا والرطبة فى نفس الوقت ، قلما يستمتع السكان بالنوم الهادىء . ومثل تلك البيئة تكون موبوءة بالناموس وغيره من حشرات تهاجم الانسان فى أثناء النوم فتحرمه من مذاق النوم الهادىء والعميق . وكذا الحال فى البيئات الصحراوية أو البيئات التى تنتشر بها الغابات ، ومن ثم انتشار الوحوش التى تهدد الأمن . فسكان تلك البيئات يستطيعون النوم بعمق . فالبدائى ينام متوتراً ومستعداً للنهوض بأقصى سرعة لمحاربة الوحش المفترس الذى يهاجمه لالتهامه . وفى البيئات الحضارية فإننا نجد أن الضوضاء تلعب دورا خطيرا فى إقلاق النائمين . فلقد يستيقظ النائم بسبب بوق السيارة أو ازيز الطائرة . ناهيك عن أن الكثير من الوظائف والمسئوليات تجبر شاغليها على السهر ومحاربة النعاس . فالمدينة لا تعرف مبدأ جعل الليل للنوم بالنسبة لجميع الناس . فالحضارة أيضا تحرم الناس من التمتع بالنوم الهادىء .

عبر عن انفعالاتك :

ثمة علاقة وثيقة بين الانفعالات وبين حالة وصحة الجهاز العصبى . ونحن نستطيع أن نميِّز بين حالتين انفعاليتين : أولاهما شدة الانفعال ، وثانيتهما – مدة الانفعال .

والواقع أن الانفعال الشديد من جهة ، واستطالة مدة الانفعال من جهة أخرى ، لمما يؤثر تأثيرا ضارا فى سلامة الجهاز العصبى . فاذا ما حدث موقف مثير للغاية فان المرء يمكن أن يعمه الانفعال لدرجة إصابة المخ بالعطب . ولا فرق بين أن يكون الانفعال انفعال غضب أو انفعال خوف أو انفعال فرح . ومن جهة أخرى فان الانفعال المستطيل الذى يظل معتملا بعمق فى أغوار المرء بغير أن يجد له منصرفا ، قد يصيب بدوره المخ إصابة ضارة .

والحالة الأخيرة التى يستطيل فيها الانفعال ليظل معتملا فى أغوار الشخصية مدة طويلة هى ما يعبر عنها بالهم . فالشخص المهموم هو ذلك الشخص الذى ينخر فيه الانفعال كما ينخر السوس فى العظام . فالهم هو انفعال لا يجد له منصرفا الى الخارج ، أو هو انفعال مستمر لعدم عثور المنفعل على حل للمشكلة التى يجابهها .

ولعلنا نحاول فيما يلى ان نعرض لأنواع الهموم – أو الانفعالات المستطيلة – التى قد تعتور الشخصية وهى على النحو التالى :

أولا – **هموم اقتصادية** : فرب الأسرة المثقل بالأعباء والذى لا يجد أمامه حلا يوفر له ولأبنائه لوازم حياتهم ، إنما يحمل بين جنبيه هما مستطيلا يؤرقه بالليل ويعم أنحاء شخصيته بالنهار . ويترك مثل هذا المهم أثره على ملامح وجه الشخص . فهو يظل مقطب الجبين منحنى الظهر فى أثناء السير ، وهو يكون دائم التقلب فى سريره لدى نومه ، وتجده غير مركز الذهن فيما يقوم بأدائه من أعمال ، كما تجده سريع الغضب وضجرا بالناس من حوله حتى بأبنائه ، كما أنه يميل إلى العزلة القاتلة . وهو فى تفكيره وانفعالاته يكون كسجين ألقى به فى حجرة مظلمة لا يعرف أبعادها ، ولا يتلمس لنفسه مخرجا منها ، ولا حتى بصيصا من نور يشيع الأمل فى قلبه ، ولا يهب عليه نسيم أمل يزيح عنه غُمّة همومه . فهو سجين فى حلقة مفرغة لا مفر منها ولا مخرج .

ثانيا – **هموم نفسية** : ونعنى بهذا النوع من الهموم تلك الهموم التى تتأتى عن موقف مؤسف أو عن حادث وقع فى حياة المرء ترك فى شعوره جرحا لا يندمل . فمثل هذه الهموم تكون مرتبطة بالماضى لا بالمستقبل . فالمهموم نفسيا يصب انفعالاته على مواقف وقعت بالفعل فى حياته . بيد أن المهموم نفسيا يمكن أن يضخم ما وقع بحيث يصير أضعاف الحجم الحقيقى للواقعة أو الحادثة التى وقعت له . وفى بعض الحالات فان مجرد خدش الشعور يمكن أن يشكل هما جاثما على صدر المهموم بحيث يتزايد شدة وعنفا فى

نفس الشخص . ولقد يكون الهم النفسى من اختلاق الشخص نفسه ومن نسيج خياله . فلقد يظن المهموم نفسيا أن شخصا ما كان يتفرس فيه بازدراء أو استهجان ، فيلتقط ذلك الاحساس الذى ليس له أساس من الواقع ، ثم يأخذ فى تضخيمه وتسليط الأضواء عليه . فيظل همه النفسى يعتصره وينوء بكلكله عليه .

ثالثا – هموم دينية : فلقد تستحيل التوبة لدى بعض الناس الى هم دائم . فالشخص المهموم دينيا يظل يفكر فى خطاياه القديمة والحديثة بحيث لا يغمض له جفن ، وبحيث يظل يتقلب فى فراشه . والواقع أن الندم على ما اقترفه المرء من خطايا قد يكون ندما وظيفيا مفيدا عندما يكون الندم بمثابة نقطة انطلاق نحو حياة أفضل وأنقى . ولكن اذا استحال الهم الدينى الى وسواس دائم ، فانه فى هذه الحالة يكون تضخيما وديمومة انفعالية تلف المرء لفا وتشمله برمته ، فتضر به أيما ضرر . فالهم الدينى المرضى – شأنه شأن أى انفعال دفين مستمر – يقضى على ما فى النفس من بهجة وتفاؤل وسعادة نفسية .

رابعا – هموم مستقبلية : والهم المستقبلى يتعلق بنتيجة جهد بذل أو يتعلق بمصير أو بكيان فى المستقبل القريب أو المستقبل البعيد . فالطالب فى الثانوية العامة قد يعانى هموما مستقبلية تتعلق بما سوف يسفر عنه امتحانه الذى يحدد مستقبله ويرفع من شأنه أو يحط من قدره . ولقد يكون الهم المستقبلى متعلقا بذوى المرء كالزوجة أو الزوج أو الأبناء . وقد يتعلق بمستقبل العمل أو التجارة أو غير ذلك من شئون .

خامسا – هموم صحية : فبعض الناس يصابون بأمراض عرف عنها أنها مزمنة وخطيرة . فهم لا يرجون شفاء ولا يتوقعون لأنفسهم استعادة ما كانوا يتمتعون به من صحة قبل إصابتهم بالمرض . وكذا فإن بعض الناس يفكرون فى الشيخوخة وهم بعدُ فى سن الشباب . فهم يأخذون فى تخيل حالتهم بعد أن يطعنوا فى السن . فماذا يعملون ؟ وكيف يخدمون أنفسهم ؟ وهل سينصرف أحباؤهم عنهم ؟ ونحو ذلك من تساؤلات تقض المضجع وتورث الغم وتضيع ما بقى فى الحياة من بريق وبهجة .

والواقع أن التعبير عن الهموم التى هى فى واقعها بمثابة انفعالات دائبة ، إنما يخفف من غلوائها ويعمل على إطفاء نارها والقضاء على جذوتها . ووسائل التعبير عن الهموم بأنواعها المتباينة كثيرة وعلينا أن ننتقى من بينها ما يناسبنا حتى نقضى على فاعليتها وحتى نتمتع بأكبر قسط من الصحة النفسية لأجهزتنا العصبية . وأهم تلك الوسائل التعبيرية ما يلى :

أولا – التعبير الذاتى : فأنت قد تجعل من نفسك متحدثا من جهة ، ومصغيا الى المتحدث من جهة أخرى . والواقع أن القيود الاجتماعية والقيم السائدة والخوف من أن يتهمنا الآخرون بأننا قد فقدنا العقل ، تحول بيننا وبين مخاطبة أنفسنا بصوت مرتفع . ولكن هناك فى الواقع عملية هامة هى عملية مخاطبة الذات ، وهى العملية التى سبق أن مارسها كثير من البلغاء والخطباء والفلاسفة . انهم جعلوا من أنفسهم متحدثين من جهة ، ومنصتين إلى أنفسهم من جهة أخرى . فكانوا بحديث النفس الى النفس يتخففون من انفعالاتهم الدفينة . ولا شك أن من أسباب الحيلولة بيننا وبين مخاطبة الذات الخوف من كشف أسرارنا الانفعالية الداخلية . ولكن واحدا مثل فرويد كان يشجع مرضاه النفسيين على أن يكشفوا عن أغوارهم الدفينة بغير خجل . ذلك أن تعرية الهموم يضيّعها ويقضى على فورانها واعتمالها . ولكن حتى بغير أن يتدخل أحد لتشجيعنا على التعبير عن همومنا ، فاننا نستطيع أن نبدأ نحن بذلك ، وأن نخاطب أنفسنا سواء بالكلمة المنطوقة أم بالكلمة المكتوبة . ويمكنك أن تمزق الورق الذى سجلت عليه انفعالاتك وهمومك إذا كنت تخشى اطلاع غيرك على أسرارك الانفعالية .

ثانياً : طرح الهموم على الآخرين : فأنت اذا لم تجد لديك الرغبة فى مخاطبة نفسك ، اذن ابحث عن صديق أو أصدقاء تخرج انفعالاتك بمساعدتهم . ولا شك أن وجود أنيس يتجاوب معنا ولا يصدنا اذا ما تحدثنا لهو أمر هام فى الابقاء على اتزاننا النفسى فى حالة مُرْضية . ويخطىء الزوج وتخطىء أيضا الزوجة عندما يعمد الواحد منهما الى الهرب من شريك حياته ولا يستمع الى أنين انفعالاته التى يحاول إخراجها . لقد يكون التشكك الأخلاقى سببا فى مثل ذلك الموقف الهروبى . ربما يقول الزوج لزوجته إنه لا يحب لها أن تلوك سمعة الآخرين أو أن تتشكى منهم . وربما تقول الزوجة لزوجها إنها لا تطيق الاستماع الى شكواه من رئيسه فى العمل أو من زميله الذى آذاه بكلمة نابية أو بتصرف أصابه فى صميم شعوره . فالواقع المؤكد هو أن الاصغاء الى أنين وأوجاع الآخرين بغير نصائح لهو أساس لا معدل عنه فى الحفاظ على التوازن النفسى ، وللتخفيف من الهموم النفسية المؤذية .

ثالثا – الابداع الفنى والأدبى : فعن طريق القلم وعن طريق الفرشاة أو غير ذلك من وسائل التعبير الفنى والأدبى ، فان المرء يستطيع أن يطرح همومه وانفعالاته الدفينة . ولا شك أن القصّاص يعبر عما يقلقه على ألسنة الشخصيات التى يختلقها فى قصصه . وكذا فان الشاعر يجد الفرصة مواتية أمامه للتعبير عن همومه وانفعالاته الغائرة فى أعماقه

فيما يقرضه من شعر . وهذا هو أيضا حال المصوِّر الذى يستخدم التعبير الشكلى أو التشكيلى . إنه يخرج همومه عن طريق تلك الأشكال التى لها دلالات نفسية وانفعالية قوية .

رابعا – مجابهة مصدر الانفعال نفسه بتحد : ففى بعض المواقف تكون المجابهة هى الحل الأمثل لفض ما اختزن من انفعالات . فرد الشخص على مصدر الانفعال بابداء الغضب والتعبير عن الاستياء قد يكون كافيا لتحقيق التفريغ الانفعالى . فمنجرد أن يقول الشخص « انا لا أقبل هذه المعاملة » يكون كافيا لاستعادة التوازن النفسى .

حذار من الانهيار العصبى :

الانهيار العصبى هو حالة يفقد فيها المخ قدرته على الهيمنة على الجسم مع عدم قدرته على الاشراف على الاجهزة المتباينة بالجسم . وقد يكون الانهيار العصبى مؤقتا ، كما أنه قد يكون مستمرا حسب شدة حالة الانهيار . ولكن فى الحالتين فان ثمة تلفا يصيب الجهاز العصبى . وقد يكون التلف بسيطا بحيث يمكن تداركه واصلاحه ، كما أنه قد يكون شديدا بحيث يكون من المتعذر إعادته الى ما كان عليه من لياقة وقدرة .

وثمة فى الواقع مجموعة من الأسباب التى تؤدى الى حدوث الانهيار العصبى . ولعلنا نحاول فيما يلى ذكر أهم تلك الأسباب .

أولا – الصدمات والارتطامات الشديدة : فعندما يتعرض أحد الأشخاص لصدمة عنيفة فى حادث سيارة أو اذا سقط من فوق مبنى مرتفع ، فانه قد يفقد القدرة على السيطرة على جسمه ، إذ يتوقف المخ عن العمل أو يبطل مفعوله ويصاب الشخص بالعجز المفاجىء عن الاشراف على أجهزة الجسم المتباينة . ومن هنا فان قدرة المرء على الضبط والهيمنة على أجهزته الجسمية كالجهاز البولى والجهاز العضلى تهبط الى الصفر . فيحدث البوال اللاارادى ، كما أن الحركات الجسمية لا تكون متآزرة . وكذا فان التحكم فى أجهزة الكلام يقل أو يتلاشى ، فلا يستطيع الشخص المصاب بالانهيار العصبى التعبير عما يرغب أو يريد التعبير عنه من مشاعر أو أفكار . ولقد يظل الشخص فترة من الوقت تطول أو تقصر وهو على هذه الحالة من الانهيار العصبى . وفى بعض الحالات يستمر الشخص فى حالة من العجز والانهيار العصبيين حتى نهاية العمر .

ثانيا – الصدمات الكهربائية : فاذا ما تعرض المرء لصدمة كهربائية خفيفة أو متوسطة ، فانه يكون عرضة للانهيار العصبى . بيد أنه فى بعض حالات الأمراض العقلية تكون

ثمة ضرورة لاحداث مثل هذا الانهيار العصبى وظيفيا وبصفة مؤقتة حتى يتحقق الهدوء للمريض بالمرض العقلى الذى يدفع به الى الاهتياج والعدوان .

ثالثا — **الارهاق الذهنى** : فاذا ما استمر أحد الاشخاص فى التفكير الذهنى لمدة طويلة بغير أن يروِّح عن نفسه ، أو بغير أن يعطى لنفسه القسط المناسب من الراحة ، فانه ينتهى الى الاصابة بالانهيار العصبى . ولقد يتأتى عن الانهيار العصبى حالات من الإغماء أو حتى الوفاة . فثمة طاقة عصبية يمكن بذلها بحيث لا يجوز بذل أكثر منها . فاذا ما اضطر المرء الى بذل طاقة عصبية أكثر من طاقته ، فان المخ يعجز عن مواصلة السيطرة على الجسم ويعلن إفلاسه عن مواصلة بذل الجهد الإشرافى .

رابعا — **الارهاق النفسى** : ففى الحالات التى يتلقى فيها الشخص صدمة انفعالية كموت شخص عزيز أو كرسوب فى امتحان أو فى حالات الفصل من الوظائف أو عند الحكم بالسجن أو الاعتقال ، فان الشخص يكون عندئذ معرضا للاصابة بالانهيار العصبى . ولقد يحتاج الأمر فى بعض الحالات الى وقت يقصر أو يطول لكى يستعيد المرء ما كان عليه من حالة عصبية سليمة ، وذلك بأن يتخلص المخ مما كان قد أصابه من عطب .

خامسا — **العوامل البيولوجية والامراض التى تصيب المخ** : من ذلك النقص الشديد فى الغذاء مما يترتب عليه عدم مد المخ بما يلزمه من مقومات حيوية . وكذا ما قد يصاب به المخ من أورام أو ضمور أو إصابات كأن تستقر به شظية أو كأن يتعرض لأشعة ضارة .

ولعلنا فيما يلى نستعرض الوسائل التى يجب اتباعها حتى يتحاشى المرء التعرض للانهيار العصبى باستثناء ما يمكن أن يفرض على المرء ولا تكون هناك وسيلة يتسنى بها تحاشى مثل ذلك الانهيار العصبى . فما نستطيع مراعاته واتخاذه من وسائل يمكن تلخيصه على النحو التالى :

أولا — يجب أن نراعى فى الانكباب على العمل الا نصل الى نقطة الخطر التى قد نتعرض بعدها للانهيار العصبى . فلا بد من أن نوفر لأنفسنا فترات مناسبة للراحة من العناء الذهنى والعضلى . وبهذه المناسبة علينا أن نذكر أن تعريف الراحة يجب ألا ينحصر فى معنى التوقف عن العمل ، بل يجب أن ينصرف الى معنى أشمل . فالراحة تعنى (ا) الانصراف عن نوعية النشاط المبذول الذى تأتى عنه الارهاق . (ب) إحلال نوع

جديد من النشاط يتباين عن نوع النشاط السابق الذى سبب التعب . (جـ) الاسترخاء بما فى ذلك الاستغراق فى النوم العميق لفترات مناسبة بعد بذل الجهد الذهنى أو العضلى . (د) الاستعانة بوسائل الترويح كالتريض والخروج الى المتنزهات والقيام بالجولات والرحلات (هـ) الاستمتاع بما فى الحياة من جمال كالاستماع الى الموسيقى أو مشاهدة الأعمال الفنية الجميلة .

ثانياً — يجب علينا أن نتجنب المواقف المثيرة لأعصابنا التى قد تؤدى بنا الى الانهيار العصبى . من ذلك مثلا وجوب تجنب مشاهدة الأفلام السينمائية المخيفة أو الفواجع التى تهد ما نتمتع به من بناء عصبى . وكذا يقال عن حضور أماكن الرهان كسباق الخيل أو حلقات الملاكمة أو المصارعة وقد يكون فى حضور بعض مباريات كرة القدم خطر على بعض الأشخاص مرهفى الحس وشديدى التوتر العصبى ، لأنهم يكونون عرضة للاصابة بالانهيار العصبى اذا ما منى فريقهم الذى يتحمسون له بهزيمة من الفريق الخصم .

ثالثا — علينا ألا ندمن فى تناول المنبهات كالقهوة والشاى أو أية مشروبات أخرى تزيد من حساسيتنا العصبية وتجعلنا عرضة لأن نصاب بالانهيار العصبى أو تساعد على ذلك اذا ما تواكب تناول تلك المنبهات مع بذل الجهد العصبى الكثير والمستمر لمدة طويلة .

رابعا — علينا ألا نترسم أهدافا أعلى من طاقتنا الفعلية . فطالب الثانوية العامة متوسط الذكاء يجب عليه ألا يترقب الحصول على مجموع مرتفع جدا . ذلك أن جنوح الشخص الى مثل أعلى أكبر من طاقته الفعلية وعدم صدقه مع واقع نفسه ، إنما يعرضه للصدمات الانفعالية الشديدة التى قد تعرضه للاصابة بالانهيار العصبى عندما يعجز عن تحقيق أهدافه .

خامسا — تحرى الواقعية فى الحب والزواج . فكثيرا ما يحدث أن يقع طالب فى الثانوية العامة أو فى السنوات الأولى من التحاقه باحدى الكليات فى حب زميلة له . والمتوقع عمليا أن مثل ذلك الحب يفضى غالبا الى الفشل وعدم الانتهاء الى الزواج . ذلك أن الواقع الاجتماعى يتباين تباينا كبيرا عن الواقع النفسى للمحبين . فاذا ما تشبث الشباب بالواقعية ، فانهم لا يكونون عرضة للانهيار العصبى الذى يمكن أن يتأتى عن الفشل فى تحقيق الزواج بعد الحب .

خامسا – الايمان بفلسفة راسخة فى الحياة : فالواقع أن معظم حالات الانهيار العصبى تقع نتيجة الضياع النفسى وعدم وقوع المرء على فلسفة حياتية يحيا بمقتضاها . ولا شك أن تمسك المرء بالثقة بالنفس نتيجة الثقة فى الله والايمان بالعناية الالهية تحيط بالمرء فى حاضره ومستقبله ، وبالنسبة لشخصه وذويه ، لما يهبه قوة نفسية راسخة تقيه شر التعرض للانهيار العصبى .

وبالنسبة لحالات الانهيار العصبى الخفيفة التى لا تحتاج الى علاج طبى أو نفسى ، فثمة بعض الاجراءات التى يجب الاستعانة بها حتى يتسنى العودة الى ما كان الشخص يتمتع به من صحة عصبية قبل التعرض للانهيار العصبى الخفيف . والاجراءات هى :

أولا – تغيير المكان والبيئة الاجتماعية والبعد عن الأسباب التى أدت الى حدوث الانهيار العصبى .

ثانيا – إحاطة الشخص بجو هادىء يخلو من الصخب وتمتنع فيه المثيرات .

ثالثا – تجنب مناقشة المنهار عصبيا وعدم الدخول معه فى مجادلات لأن ذلك يزيد الطين بلة .

رابعا – منع المنهار عصبيا من تناول المنبهات كالقهوة والشاى الى حين يسترد عافيته العصبية .

خامسا – إحاطة المنهار بجو مرح بشرط ألا يعمل ذلك الجو المرح على إثارة أعصابه .

سادسا – الاصغاء بتعاطف الى ما يفوه به المنهار عصبيا من شكوى وتشجيعه على إخراج ما فى نفسه من مضايقات حتى ولو أدى ذلك الى الانخراط فى البكاء . فلقد يكون فى البكاء شفاء للنفس كما أن للضحك أيضا فوائد نفسية .

سابعا – الاهتمام بصحة المنهار عصبيا بوجه عام مع اتباع نظام فى التغذية مناسب لحالته الصحية .

ثامنا – إحاطة المنهار عصبيا بجو من العطف والحنان مع التهوين من أمر العوامل التى أدت إلى الانهيار العصبى الجزئى .

إهرب مما يثير أعصابك :

إنك فى كل موقف يثيرك ويهيج أعصابك تستهلك قدرا كبيرا أو صغيرا من طاقتك

العصبية . وكلما غضبت جدا أو فرحت جدا ، فانك تصيب جهازك العصبى بشيء قليل أو كثير من التلف . ولذا فان علماء النفس ينصحونك بتجنب المواقف التى تثير أعصابك والتى تهيج مشاعرك . وثمة قدر كبير من الحكمة فيما ذهب اليه بعض الفلاسفة من ضرورة التزام الحالة الوسطى بين التهيج النفسى وبين البرود النفسى . فثمة إذن معادلة صعبة يجب عليك تحقيقها فى حياتك فيما بين التزام الهدوء فى حياتك وبين التعبير عن إنفعالاتك .

فالمطلوب منك أن تقف موقف الهادىء الذى يتمتع بهدوء الأعصاب متجنبا المواقف المثيرة ، سواء كانت مواقف تثير غضبك ، أم كانت مواقف تثير فرحك جدا . ومن جهة أخرى فان عليك أن تعيش الحياة بمرها وحلوها . ولعل السبيل لتحقيق هذه المعادلة النفسية الصعبة بين الهدوء النفسى وبين الدخول فى معترك الحياة والتفاعل مع المواقف المتباينة هو التزام الاعتدال فى إقامة العلاقات الاجتماعية من جهة ، وتجنب الشخصيات التى تحاول إثارتك من جهة ثانية ، ثم مقاطعة الشخصيات التى يثبت لك أنها تحاول إثارتك وتهييج مشاعرك من جهة ثالثة .

ولعلنا فيما يلى نستعرض الوسائل التى نستطيع عن طريقها أن نهرب من المواقف التى تثير أعصابنا .

أولا — اجتناب المجادلات الدينية والسياسية ، وهى المجادلات التى لا تفضى الى نتيجة سوى تكدير المناخ النفسى وإشاعة البغضاء فى النفوس وتهييج المشاعر وزيادة التعصب بين الأطراف المشتركة فى الجدال . فاذا ما حاول شخص ما جرك الى خوض مجادلة معه ، فان بمستطاعك عدم الاشتراك فى الجدل ، ويمكنك منذ البداية عدم الموافقة على النزول معه فى معركة كلامية فارغة لا تؤدى الا الى تحطيم الأعصاب وتهييج المشاعر واضاعة الهدوء النفسى . ذلك أن العقيدة الدينية أو ما يشابهها من عقائد ليست موضع إقناع واقتناع ، بل هى من صميم البناء الذى تقوم عليه الشخصية . فالجدل حول المبادىء والركائز التى تنبنى عليها الشخصية هو محاولة زعزعة الأسس التى تقوم عليها تلك الشخصية ، بل هو محاولة هدم الكيان النفسى لها .

ثانيا — اجتناب المناقشات حول موضوعات تذوقية . فأنت تحب أحد أندية كرة القدم ، بينما يحب زميلك نادياً آخر . فلا سبيل الى إقناع زميلك بأن ناديك يجب أن يحظى بحبه . فما يتعلق بالقلب والتذوق يجب أن نتجنب المناقشة بازائه . ونفس الشيء فى حالة ما تتلبس به إحدى الشخصيات من طرائق سلوكية . فكثير من الآباء والأمهات

يقضون الوقت عبثا فى مناقشة أبنائهم وبناتهم فى أمور سلوكية تمكنت لديهم ، وهم يريدون أبناءهم أن يكونوا مثلهم ، وأن يعدّلوا من حياتهم بحيث لا يبدو أى اختلاف بين ما كان عليه أولئك الآباء والامهات فى شبابهم وبين أولئك الابناء والبنات . فمثل تلك الأمور لا سبيل الى إثارة الجدل حولها ، ويحسن أن ننظر نحن الكبار الى قطاع كبير من السلوك من زاوية نسبية لا من زاوية مطلقة .

ثالثا – تقبل الآخرين ممن تضطر لمعايشتهم كما هم لا كما تريدهم عليه . فالزوج الجديد يجب أن يكيف نفسه لما تحبه زوجته من أصناف الطعام وغير ذلك من أشياء . وكذا فان على الزوجة الجديدة أن تكيف نفسها لواقع حياتها الزوجية الجديدة ، وأن يعمد كل من الزوجين الجديدين الى تقبل الطرف الآخر كما هو بازاء الأمور التى يتباين معه فيها . فاذا ما حاول كل إنسان أن يتقبل الآخرين كما هم بغير أن يغضب أو يثور ، فانه يستطيع إذن أن يحيا بغير ما حاجة الى إثارة الجدل معه والانخراط فى حلبة جدل أجوف لا يفضى الى أية نتيجة مُرْضية .

رابعا – الوقوف على البواعث النفسية التى تستحث الآخرين على الدخول فى معترك المناقشات ومعالجة تلك البواعث بما يناسبها . فكثيرا ما يكون المشترك فى الجدال راغبا فى الحصول على الاعتراف به . ومن هنا فقد تعمل كلمة ثناء واحدة على إطفاء جذوة الجدل والمناقشة الحادة التى يثيرها ذلك الخصم المحروم بسبب الرغبة فى جذب الانتباه والرغبة فى الاستمالة واحراز الاعجاب . وهذا ما يحدث فى حياة كثير من المراهقين والمراهقات عندما يعجبون باحدى الشخصيات من الجنس الآخر . إنهم يستيعينون غالباً بالجدل والمناقشات حامية الوطيس ، لا لأنهم يرغبون فى استبانة الحقيقة والوقوف على مواطن الصواب ، بل لأنهم يرغبون فى استمالة ذلك الشخص الذى يعجبون به ويطلبون الارتباط به وجدانيا .

خامسا – تجنب المناقشات فى الموضوعات التى لا تعرفها بالضبط أو التى لا تقف على تفاصيلها وعلى مقوماتها الأساسية التى تقوم المناقشة حولها . فلقد تأخذك العزة فتنزلق فى مناقشة أنت الخاسر فيها بلا شك لأنك غير متمكن من الموضوع الذى تتعرض له والذى تدور حوله المناقشة .

ونحن نقترح عليك فيما يلى مجموعة من المبادىء التى تضمن لك تجنب إثارة الأعصاب لعلها أن تشكل فلسفة تحميك من التردى فى الأخطاء النفسية التى تؤثر بالضرر فى أعصابك . والمبادىء التى نقترحها تتلخص فيما يلى

أولا – نظّم برنامج حياتك اليومية بحيث تتيح لنفسك الوقت الكافى لاستعادة ما قد تكون فقدته من هدوء نفسى ، وبحيث تصير مستعدا لمجابهة أعباء الحياة ومثيراتها وأنت فى قوة وثبات .

ثانيا – اقطع علاقتك بجميع الناس لبعض الوقت كل يوم لكى تراجع حساباتك ولكى تحاسب نفسك عن المواقف التى فلت بها الزمام منك ، ولكى تقف على أسباب ذلك ومصادره .

ثالثا – اذا كان من بين أقربائك أو أصدقائك من اعتاد إثارة أعصابك بالمناقشات والمجادلات ، فحاول الانشغال عنه ، أو حاول شغله بأشياء تجعله يغض النظر عن إثارتك بما يفتعله من مناقشات ومجادلات .

رابعا – حبذا لو استطعت التخلص من قيود المدينة – اذا كنت من سكان إحدى المدن – وأن تنزح الى الريف أو الى مكان تبعد فيه عن صخب المدينة وما تعج به من أصوات ومن أخطار ومصادر إثارة للأعصاب .

خامسا – حبذا لو أتيحت لك فرصة التواجد فى مكان لا يعرفك فيه أحد ، وأن تظل مقيما بذلك المكان بعض الوقت للاعتكاف وتجديد نشاطك والهروب من المثيرات التى تضر بأعصابك .

سادسا – إقطع علاقتك تماما بأولئك الأشخاص الذين دأبوا على تنغيص حياتك . إن من الأفضل لك أن تكون وحيدا فى هذا العالم من أن يكون هناك أشخاص ينغصون عليك عيشتك ويحطمون أعصابك كلما تواجدت معهم فى أى مكان .

سابعا – اذا كان أولئك الذين يثيرونك من أقربائك أو من زملائك فى العمل ، فعليك بأن تبحث عن الأسباب التى تحملهم على مناوأتك واثارة أعصابك . فلربما تكون أنت المسئول الأول – أو المسئول الوحيد – عما يحدث لك من إثارة فى الأعصاب ومن مناقشات ومجادلات لا طائل تحتها . فالواقع أن وقوف الشخص على نفسه كموضوع ، ونقد المرء لنفسه بنفسه ، لمما يساعده على التخلص من الكثير من عوامل الاثارة أو من عوامل النزاع بينه وبين الآخرين .

ثامنا – قد تجد فى القراءة – وبخاصة القراءات السيكلوجية – سبيلا الى الهرب من الإثارات . ذلك أن تلك الكتب تقفك على ما يجب اتباعه . وعلى ما يجب تجنبه .

تاسعاً - فلتكن لك هواية أو أكثر تملأ بها وقتك وتصرفك عن مداومة التركيز على تصرفات وأقوال الآخرين ، ذلك أن الهواية تملأ الوقت الذى كان يمكن أن يصرف فى النقاش والمجادلة .

عاشراً - وبالنسبة للأشخاص الذيين بلغوا سن الشيخوخة ، فان عليهم أن يشغلوا أنفسهم بأشياء تجعل من حياتهم شيئا ذا معنى . فالواقع أن ما يثار مع الشيخ من مناقشات ومجادلات ، إنما يعمل على إصابة جهازه العصبى بكثير من الضرر . وحبذا لو وجد الشيخ أترابا له يمرون فى مرحلة الشيخوخة مثله ، فيقضى الوقت معهم فى ممارسات بعض الهوايات - أيا كانت - كل يوم . إن قضاء وقت الشيخ مع أمثاله من شيوخ يصرفه عن الحنق وعن عتاب من حوله من شباب ينصرفون عنه ولا يرغبون فى قضاء الوقت معه .

أحد عشر - وأخير - اذا ما فرض عليك موقف يحتاج إلى نقاش أو جدال ، وتجد أن لا مفر من مواجهته ، فعليك اذن أن تتخذ لنفسك أخصر الطرق وأكثرها حسما . كن صريحا وشجاعا وقويا وباترا فى موقفك بحيث تُفَوت على من يقوم بمناقشتك ومجادلتك تحطيم أعصابك بكثرة الأسئلة وطول الجدل . فوضع النقط على الحروف واتخاذ الطريق المختصر فى الكلام ، يجعلك اذن فى مأمن من إثارة أعصابك ولو نسبيا . ولعل الابانة والصراحة وقول الحق مدعاة لهدوء الاعصاب والتخلص من الموقف المتأزم .

درب نفسك على الاسترخاء العصبى :

اهتم علماء النفس بتجهيز تدريبات تساعد على استعادة التوافق العصبى . وهم ينصحوننا بادىء ذى بدء بأن نجهز سريرا فى حجرة هادئة ومظلمة ، وأن نعد أربع وسائد وبطاطين دافئة خفيفة ، وأن نخلع ملابسنا أو أن نفكها بحيث لا تكون مشدودة على الجسم فتعوق تنفسه . والطريقة الجيدة لتنظيم وسادة الرأس هى الامساك بكلتا الركنين السفليين من الوسادة وجذبهما فوق الكتفين . وبالتالى تنجذب الوسادة الى ما تحت الرقبة وتنزلق الرأس تجاه رأس السرير . ومن الأمور الهامة بدرجة أساسية أن تصبح الرأس والرقبة فى وضع مريح تماما قبل التقدم نحو اتخاذ خطوات أخرى . ذلك أن أى تقلص عضلى يحدث بالرقبة ينتهى الى الفشل وأنت فى مقتبل الطريق .

أما الخطوة التالية فهى وضع الوسادة الثانية تحت الركبتين بحيث تصبح الركبتان منحنيتين الى أعلى والى الخارج بزاوية صغيرة . إن هذه العملية تؤدى الى ملاشاة التوتر

من العضلات الكبيرة بالفخدين . أما اذا لم تؤدى هذه الخطوة ، فستكون هذه العضلات مشمولة بالتوتر سواء أردت أم لم ترد . إن الوسادة المساندة تحول دون حدوث كثير من التوتر حول مفصل الركبة .

ويجب أن تكون الركبتان منحنيتين وأن تمتد الساقان بحيث تحس بثقل الساقين على حافة رتلة الساق . ويجب بالطبع ألا تضع ساقا على الساق الأخرى ، لأن هذا يؤدى الى تحملك عبء تحميل ساق على أخرى بدلا من وضعها على السرير حيث ينبغى أن توضع .

أما الوسادتان الأخريان فينبغى وضعهما الى جانبى الصدر . ضع ذراعيك عليهما بحيث يكون الكوعان على بعد حوالى ثمانى بوصات من جسمك . وبعد هذا اثن الكوعين بحيث تلمس جسمك بقبضتيك . فاذا ما وضعت وسادتى الذراعين بطريقة جيدة ، فستكون يداك معلقتين فوق طرفى الوسادتين بحيث تلمسانهما لمسا خفيفا .

فاذا اتبعت هذه التوجيهات بعناية ، فانك تكون اذن فى وضع يؤدى بك الى حد كبير الى تعلم الاسترخاء وتكون اذن مستعدا للبدء فى تعلم ذلك . فطالما أنك حصلت على هذا الوضع بأقل قدر من التوتر ، اذن لا تعمد الى تغييره فى أثناء ممارستك للتدريبات .

ابدأ التدريبات بالعضلات التى تستخدمها فى المضغ . دع فكك يرتخى . إن هذا الارتخاء عكس العض بشدة والصر على الأسنان . لقد نجد أناسا يحاولون التوصل إلى الارتخاء بينما هم يصرون على الفك ، وهذا يحرمهم من الحصول على الاسترخاء السليم .

دع لسانك أيضا فى حالة ارتخاء بحيث لا يكون ملتصقا بسقف حلقك . والواقع أن الوضع السليم للسان هو أن يكون متجها الى الأمام والى أسفل بحيث يكون طرفه خلف الأسنان السفلى . ولكن يجب أن تحتفظ بشفتيك مغلقتين غلقا تاما ذلك أنك اذا أخذت فى التنفس وفمك مفتوح ، فإن الفم يصير جافا كما أن المضايقة التى تنجم عن ضرورة تندية الشفتين قد تؤدى الى تشتيت الذهن. والآن اغلق عينيك، ولكن ليس بشدة. اغلقهما بدرجة كافية تسمح بتقابل الجفنين الواحد منهما مع الآخر. لا تعصر الجفتين بل فقط اتركهما يسقطان لكى يتقابلا.

انك الآن اتخذت وضعك . ها أنت مستلق على ظهرك بالسرير. وثمة وسادة تحت رأسك ورقبتك ولكنها ليست تحت كتفيك، كما أن ثمة وسادة أخرى تحت ركبتيك.

أما ساقاك فإنهما منفصلتان بحيث يقع ثقل ساقيك الى خارج سمانتى الساقين. وثمة فى الوقت نفسه وسادة تحت كل ذراع. أما الكوعان فإنهما على بعد ثمانى أو تسع ياردات من الجسم. أما الرسغان فإنما يلمسان الجسم تقريبا. أما اليدان فانهما مسنودتان على طرفى وسادتى الذراع . أما فكك فإنه مرتخ كما أن لسانك مرتخ كذلك، مع جعل طرفه الى أسفل والى الأمام خلف أسنانك السفلى . أما شفتاك فانهما تكادان تلمسان بعضهما، وجفناك مغلقان ولكن ليس بشدة.

والآن ابدأ الحديث مع ذراعيك. وهما فى حالة استرخاء وحالما تصبح اكثر استرخاء، فلسوف يصبح عدد مرات التنفس التى تأخذها فى كل دقيقة أقل، بينما تصبح فترات الزفير أطول، ولسوف يكون لديك وقت أطول للتحدث الى ذراعيك.

ولكن ماحكمة التحدث الى ذراعيك؟ ألا يمكنك تعلم الاسترخاء بغير استخدام الأوامر اللفظية؟ والاجابة هى أن التحدث الى العضلات يعمل على تقصير وقت التعلم الى حد بعيد، كما أنه يعمل أيضا على زيادة درجة الارتخاء التي ستصل اليها. وسبب ذلك سيصبح جليا اذا مافكرت فيه. انك سبق أن كونت لنفسك أنماط عادة لفظية للتحكم فى عضلاتك. وانك الآن تستخدم المهارات التى سبق أن حصلتها بقصد الحصول على مهارة أكثر فى الارتخاء.

مرن نفسك على ترك ذراعيك يرتخيان كلما استطعت الى ذلك سبيلا. حدد لنفسك وقتا للتمرين بحد أدنى يصل الى فترتين كل يوم تستمر كل منهما نصف ساعة. لاتقل لنفسك لا يوجد وقت للاسترخاء. إن السير ونستون تشرشل رئيس وزراء بريطانيا فى أثناء الحرب العالمية الثانية يقول فى مذكراته إنه كان يخصص وقتا للاسترخاء وبخاصة عندما كان عليه إطعام الملايين من الناس وايواؤهم وتوجيه دفة الجيوش البحرية والقوات الجوية والتخطيط للسياسة الخارجية للامبراطورية. وكذا فقد كان توماس اديسون يسترخى فى كثير من الأحيان خلال النهار، واستطاع بذلك أن يقلل من وقت نومه أثناء الليل.

وعليك بالاستمرار فى التدرب على استرخاء جسمك لعشرة أسابيع. فأنت تقضى الأسبوعين الأولين فى تعلم إرخاء الذراعين. أما الاسبوع الثالث فكرسه للذراعين والصدر ولعضلات الصدر. أما الظهر فإنه يأخذ حظة خلال أسبوعك الرابع. ويكرس الأسبوعان الخامس والسادس لعضلات الساقين وظهر الرقبة. وفى الأسبوع السابع تعلم إرخاء عضلات وجهك. ونتيجة ذلك ستتخلص من تجعدات وجهك فيكتسب بذلك

جمالا جديدا. إنك تتعلم إرخاء عضلاتك بفروة رأسك خلال الأسبوع الثامن. أما الاسبوع التاسع فيكرس لعضلات حدقتى العينين كما يكرس الأسبوع العاشر للعضلات التى تنتج الصوت. اذن فخلال عشرة أسابيع تكون قد أعدت تربية بمعظم عضلات جسمك. وفى نفس الوقت تكون قد أعدت تكييف أنماط سلوكك الانفعالى. ذلك أن احداً لايستطيع أن يمر بخبرة انفعال غير سارة أو جامحة بينما يكون فى حالة استرخاء تام.

ويمكنك أن تفك توتراتك العضلية المعتادة فى أثناء نومك. وهذا هو السبب الذى من أجله حالما تحس بأنك بدأت فى النعاس فالواجب أن تعطى عضلاتك اتجاهاتها النهائية الدقيقة. قل مرة بعد أخرى كل ليلة « أذهب الى النوم وأنت مرتخ تماما طوال الليل بأسره » ولسوف تحظى بذلك دون شك. ذلك أن اتجاهك قبيل انخراطك فى النوم سوف يظل مستمرا طوال الليل بأسره. ولسوف تستيقظ من نومك وأنت متجدد النشاط ومنتعشا. انك اذن تكون قد تمتعت بذلك النوم الذى يجمع شملك.

ويجب أن تتمرس بالاسترخاء أيضا فى أثناء جلوسك . فنحن نقضى ساعات كثيرة من حياتنا ونحن جلوس. والوضع السليم هو أن تجلس الى الوراء بقدر ما تستطيع على كرسى مستقيم ويجب ألا يكون المقعد أعلى من سبع عشرة بوصة من الأرض، ويحسن أن يكون ارتفاعه خمس عشرة بوصة فقط. وطبيعى ان يتغير هذا مع طول عظم القصبة.

جهز لنفسك أفضل كرسى ممكن صغير الحجم ومستقيم واجلس عليه وظهرك الى الخلف بقدر ما تستطيع، ثم اخلع حذاءك واخلع جوربك أيضا اذا كان يضايقك ضع قدميك على الأرض فى وضع أفقى على بعد حوالى أربع عشر بوصات. ودع ذراعيك معلقتين بارتخاء الى جانبيك. ثم اجلس باعتدال بقدر إمكانك بحيث ينثنى ظهرك ويصبح قوس ظهرك – أعنى قوس مستدق الظهر – على أبعد نقطة من ظهر الكرسى.

والآن اجعل ظهرك متماسكا. ابعد ببطء الى الأمام والى الخلف من اليتيك، الى أن تنتهى الى الوضع الذى يريحك أكثر من غيره. إن هذا سيكون الوضع حيث يكون مركز الجاذبية من خصرك فى اتزان وقد توفر له أكبر قسط من السند بأكبر اتزان ممكن.

والواقع أن النوم أو الجلوس بالمكتب أو عند قيادة السيارة يعتبران فرصة لممارسة الاسترخاء. وانك ستفرح حالما ترى أنك قد استطعت التخلص من التوتر العصبى، وأنك قد تقدمت شوطا بعيدا فى استرخائك. وعليك بأن تذكر نفسك بالاسترخاء كلما لاحظت أنك بدأت تتوتر؛ وليس من الخطر فى الواقع أن تتوتر لأن التوتر هام

جدا فى حياتنا. ولكن الخطر يكمن عندما لا يكون للتوتر أهمية وظيفية فى الحياة، أو عندما نظل فى حالة من التوتر حتى فى الوقت الذى يجب أن نكون فى إحالة استرخاء أثناءه. فإذا كنا نتوتر فى أثناء النوم، فإن ذهابنا الى السرير لايكون مجلبة للراحة، بل يكون على العكس من ذلك مجلبة للضرر النفسى والجسمى على السواء. ولقد نعزو الكثير من الأمراض النفسية والجسمية الى عجز المرء عن التمتع بالاسترخاء العصبى بعد التوتر الذى كان ضروريا لانجاز مهام الحياة . والخلاصة أن التوتر والاسترخاء مهمان بشرط توافرهما للمرء حسبما تتطلبه مواقف الحياة المتباينة.



الفصل الرابع

الطريق الى التفوق فى الحياة

اكتشف مواهبك :

هناك مهمتان أساسيتان يجب على المرء القيام بهما : المهمة الأولى – هى اكتشاف مواهبه المطمورة فى شخصيته . والمهمة الثانية – هى عملية توجيه تلك المواهب الوجهة الصحيحة .

والواقع أن اكتشاف المواهب من الصعوبة بمكان . ذلك أن المواهب الشخصية تكون فى الغالب مختبئة حتى عن عينى صاحبها ، فلا يكون أمام المرء إلا أن يحس ببشائر تلك المواهب . فهى تكون كالسمكة المختبئة تحت سطح الماء ، ولا يظهر من جسمها أى جزء . ولكن الصياد الماهر يعرف طريقها بما يظهر من آثار لحركاتها وهى تحرك الماء بذيلها .

فاذا كانت لديك مواهب لأن تكون طيارا ناجحا ، فان الكشف عن تلك المواهب ليس سهلا . صحيح أن المسألة قد تكون أبسط من ذلك إذا كانت الموهبة متعلقة بالموسيقى أو بالرسم مثلا . ولكن بالنسبة للأعمال المعقدة كالطيران ، فان الكشف عن الموهبة لا يكون سهلا .

ويجب أن نميز بين نوعين أساسيين من المواهب : النوع الأول – المواهب المتعلقة بالابداع الفنى . ومن هذه المواهب موهبة التلحين أو موهبة الغناء أو موهبة الرسم . أما النوع الثانى – فهو المواهب الوظيفية التى تتطلب الاستفادة من دراسة علوم مختلفة ومن مواقف عملية كثيرة . ومن هذا النوع موهبة الطيران وموهبة الجراحة فى الطب وغيرهما من مواهب وظيفية .

وبالنسبة لمواهب الإبداع الفنى ، فان المرء يستطيع أن يعتمد على ما يحس به من رغبة . فاذا أحسست بالرغبة فى التلحين أو الرسم مثلا ، فاعلم أن لديك موهبة التلحين أو الرسم . ولكن اذا أحسست بالرغبة فى أن تصير طيارا أو جراحا ، فهذه الرغبة لا تضمن لك أن تصير طيارا ممتازا أو جراحا يشار اليه بالبنان .

وعلى أية حال فان الرغبة ضرورية فى إظهار الموهبة أيا كانت . فيجب أن تحس بشوق أو بحنين الى التعبير عما بداخلك من مواهب . ولكن يجب أن تعلم أن الطريق الى استغلال مواهبك ليس مفروشا بالورود . انه طريق طويل وصعب ويحتاج الى الجهد والعرق .

واذا أردت أن تتقن فنا من الفنون فيجب أن تروى شجرة الموهبة بالعلم والخبرة . وهناك فرق بين الجلوس على شاطىء الموهبة ، وبين أن تغوص الى أعماقها . ولكن اذا وجدت أنك تبذل الجهود الكبيرة لخدمة موهبتك بغير أن تجنى شيئا ، فعليك بالبحث عن موهبة أخرى فى أعماقك .

وهناك فى الواقع فرق بين النجاح فى الدراسة وبين النجاح فى ممارسة المهنة المتعلقة بتلك الدراسة . فلقد تكون لديك موهبة لدراسة علوم كلية الشرطة ، ولكن ليس لديك موهبة الاشتغال كضابط شرطة . فموهبة الدراسة شىء ، وموهبة توظيف ما تدرسه شىء آخر .

وهذا فى الواقع قد جعل علماء النفس يضعون مقاييس للاستعدادات أو المواهب . وهناك بوجه عام مقاييس تقيس المواهب المتعلقة بدراسة فروع العلوم المختلفة . وهناك من جهة أخرى مقاييس تقيس المواهب المتعلقة بممارسة الوظائف المتباينة .

فاذا أردت أن تصير طيارا ، فان علماء النفس يقيسون مواهبك فى ناحيتين : الناحية الأولى ما يتعلق بموهبتك فى دراسة علوم وفنون الطيران . أما الناحية الثانية — فهى ما يتعلق بموهبتك فى تطبيق تلك العلوم والفنون فى أثناء الطيران .

والمهم فى جميع الحالات أن تبدأ أنت باكتشاف مواهبك . فليس أحد يستطيع أن يخلق فيك موهبة ليست موجودة لديك . ولعلنا نؤكد بهذه المناسبة أن المدارس والكليات لا تخلق منا شخصيات موهوبة . انها توفر لنا فقط بعض الفرص لاكتشاف مواهبنا . بيد أن المدرسة أو الجامعة لا تستطيع أن توفر جميع الفرص الممكنة لجس نبض مواهبنا ، أو لاستثمار تلك المواهب . إنك قد تكون مفعما بموهبة فى التلحين ، بينما تكون طالبا بالهندسة ، وقد تكون لديك موهبة الرسم ، بينما يكون العمل الذى تمارسه وتتعايش منه أبعد ما يكون عن فن الرسم ، وقد تكون صاحب موهبة فى تأليف القصص أو الشعر ، بينما تكون مشتغلا باحدى الوظائف الكتابية أو العملية . وبذا فاننا نستطيع القول بأن ما ننخرط فيه من دراسات أو ما نلتحق به من مدارس أو كليات ،

أو ما نشغله من وظائف ، أو ما نمارسه من صناعات لا يضمن لنا استثمار ما لدينا من مواهب مطمورة فى أعماقنا .

وللموهبة ثلاثة أضلاع هى : الاستعداد ، والميل ، والصيغة الأدائية التى تتلبس بها الموهبة . فمن حيث الاستعداد فانه قد يوجد مطموراً بالشخصية ولكن لا يستشعره صاحب الموهبة على الاطلاق ، فيظل مخبوءا فى دخيلته الى حين وفاته . فكم من استعدادات لمواهب ظلت حبيسة أصحابها بغير أن تتبدى فى عمل ما أو فى أى نوع من أنواع النشاط . وأكثر من هذا فان الاستعداد المتعلق باحدى المواهب قد يصاحبه نفور وكراهية للعمل أو النشاط الذى يتعلق بذلك الاستعداد . فلقد يكون لديك استعداد لأن تكون واحدا من علماء الرياضة الأفذاذ فى العالم ، ولكن من قام بتدريسك الحساب فى البيت أو فى المدرسة فى طفولتك قد عمل على تبغيض الحساب وغيره من الرياضيات الى نفسك . فصرت تنصرف عن التعبير عن استعدادك ، فتحس بالنفور من المواد الرياضية كلما تعرضت لمسألة رياضية أو حتى لحديث يتعلق بالرياضيات . وقد تجد بالمصادفة من يزيل عن قلبك تلك الغشاوة فتهب من رقدتك وتأخذ فى التعبير عن استعدادك بنهم وبغير تواكل أو بغير شعور بالملل . ولكن من جهة أخرى ، فقد تظل كراهيتك للرياضيات مستمرة طوال حياتك .

أما من حيث الضلع الثانى من الثلاثة أضلاع الخاصة بالموهبة – أعنى الميل – فاننا نقول إن الميل الى نشاط ما لا يدل دلالة قاطعة على أن المرء لديه استعداد حقيقى لذلك النوع من النشاط . انك قد تميل الى دراسة القانون لأنك إنبهرت بمنظر أحد وكلاء النيابة أو أحد المحامين أو أحد القضاة . وقد تنبهر بمنظر ضابط الشرطة فى زيه الجميل فتميل الى دراسة علوم الشرطة وأنت تعتقد أنك موهوب فى هذا المجال . ولكنك قد تكتشف بعد وقت يقصر أو يطول أنك برغم أنك تميل الى ذلك المجال ، فليس لديك استعداد للخوض فيه والتبريز على الآخرين فى تحصيله والتمرس به . وعلى العكس من هذا فانك قد لا تستشعر ميلا الى نشاط ما بينما يكون لديك استعداد ممتاز له .

ومن حيث الضلع الثالث للموهبة وهو ضلع التصييغ ، أعنى إحالة الاستعداد الى نشاط واقعى ، فاننا نجد أن الجانب الوجدانى يلعب دورا هاما فى حفز الهمة لاحالة الاستعداد الى واقع ممارس . ولكن هناك مجموعة أخرى من الشروط الى جانب شرط الحافز الوجدانى علينا أن نستعرضها بايجاز على النحو التالى :

أولا – التحصيل المعرفى : فبالنسبة لأية موهبة يجب عليك أن تحصل على أكبر قدر من المعلومات الصحيحة التى تتعلق بها . فلا يكفى أن تعتمد على ما فطرت عليه من مواهب ، بل يجب أن تعرف كثيراً من المعلومات عن موهبتك . وهذا ما يعرف بالمضمون الخبرى . فيجب عليك إحالة الاستعداد الى مضمون خبرى . فاذا كنت تحس بأن لديك موهبة موسيقية ، فيجب أن تتعلم أصول الموسيقى ، وألا تكتفى بما يعتمل لديك من موهبة موسيقية .

ثانيا – مواكبة العمل للعلم : فأنت لا تعرف فقط ، بل عليك أيضا أن تمارس . ولا توجد موهبة بغير ممارسة . والممارسة ضربان : ممارسة بالتقليد ، وممارسة بالابتكار . وعليك بالأخذ بالنوعين من الممارسة فى نفس الوقت . حاول أن تقلد غيرك من جهة ، وحاول أن تكون فريدا وشخصية قائمة بذاتها وغير متكررة من جهة أخرى .

ثالثا – مواصلة العمل والبذل الدائب للجهد : فأصحاب المواهب الذين تركوا بصماتهم فى التاريخ الحضارى ، لم يتوانوا أبدا عن بذل الجهد المتصل بغير تباطؤ وبغير تواكل وبغير يأس . إن بذل الجهد شرط لابد منه بحيث يظل ذلك البذل بغير انقطاع على الاطلاق .

رابعا – النقد الذاتى : فصاحب الموهبة ليس مجرد آلة منتجة ، بل هو شخصية بصيرة بما قدمته من أعمال . فهو يقف على ثماره بدقة . إنه يعرف جوانب النقص فى أعماله ، كما أنه يقدر ما تفوق فى إنتاجه . والنقد الذاتى يشكل دافعية ، أو قل إنه بمثابة تصحيح مستمر لطرق الأداء ، وهو العامل المؤثر فى سد النقص وتلافى الأخطاء ، بل هو وسيلة لوضع المرء فى المكانة التى يستحقها ، وذلك عندما يقارن صاحب الموهبة نفسه بالآخرين فى نفس المضمار .

خامسا – أخذ نقد الآخرين فى الاعتبار : فصاحب الموهبة يتناول آراء الآخرين فى أعماله بعين الاعتبار ، ولا يغض منها ، ولا يقلل من شأنها . بيد أنه لا يتقبل نقد الآخرين صاغرا ، بل هو يقيِّم ما يوجه اليه من نقد بعين فاحصة وبتقدير سليم وبموضوعية بحيث يفيد مما يوجه اليه من نقد بغير رفض ولا إذعان .

أنت عبقرى اذا أردت :

هناك تفسيران للعبقرية : أحدهما يقول إن العبقرى شخص مدين بعبقريته للوراثة ، والثانى يقول إن العبقرى شخص مدين بعبقريته للبيئة . وواضح أن القائلين بالوراثة

يعتقدون أن العبقرى ورث ذكاء مرتفعا جدا . أما القائلون بالبيئة فانهم يعتقدون أن العبقرية هى مجموعة من التفاعلات الشبيهة بالتفاعلات الكيميائية تحدث بين العبقري وبيئته .

والواقع أن التفسير الحديث والصحيح للعبقرية هو التفسير الثانى . فالعبقرى هو أى شخص عادى استطاع أن يتفاعل تفاعلا جيدا مع عناصر أو مواقف جعلته عبقريا . ومعنى هذا أنك تستطيع أن تصير شخصية عبقرية اذا ما وفرت لنفسك فرص التفاعل مع العناصر أو الخبرات المطلوبة للعبقرية .

يقول لنا علم النفس الحديث إن العبقرية لا تظهر فى فراغ ، بل تظهر فى سلوك العبقرى . والسلوك نوعان : سلوك المواقف والعلاقات الاجتماعية ، وسلوك الفكر والوجدان . فرمسيس الثانى كان عبقريا بما أظهره من عبقرية حربية ومصطفى كامل كان عبقريا بما أظهره من عبقرية سياسية ، وطلعت حرب كان عبقريا بما أظهره من عبقرية اقتصادية ، ورفاعة الطهطاوى كان عبقريا بما أظهره من عبقرية تربوية ، ومحمد عبده كان عبقريا بما أظهره من عبقرية دينية ، وطه حسين كان عبقريا بما أظهره من عبقرية أدبية ، ومصطفى مشرفة كان عبقريا بما أظهره من عبقرية علمية ، وسيد درويش كان عبقريا بما اظهره من عبقرية موسيقية .

وهكذا يظهر من هذه الأمثله أن العبقرية ليست عبقرية واحدة ، بل هى عبقريات كثيرة . ونستطيع أن نقرر أن العبقرية لا تتعلق بشخص العبقرى ، بل هى تتعلق بالعلاقة بين العبقرى وبين المجال الذى يعمل فيه . فأنت لا تكون عبقريا إلا اذا تركت بصمتك على مجال ما من مجالات الحياة . ولقد نقول أكثر من هذا إن عبقريتك لا تتبدى الا اذا شققت طريقا جديدا لم يسبقك أحد إليه .

فالعبقرية إذن تتميز أولا وقبل كل شيء بالابتكار . فاذا كنت بشخصية مبتكرة ، فأنت إذن عبقرى . أما اذا كنت تسير وراء غيرك أو اذا كنت مقلداً للآخرين فى فكرك أو علمك ، فانك لا تكون من العبقرية فى شيء .

ولكن العبقرية لا تهبط عليك من فراغ . إنك لكى تبتكر لابد أن تسير أولا فى ظل غيرك . وبتعبير آخر نقول إن امتصاص خبرات الآخرين أو التفاعل معها ضرورى للبعقرى . فالتقليد والاستيعاب يسبقان الجدة والابتكار .

فالعبقرى يمر بمرحلتين : المرحلة الأولى هى مرحلة التلمذة . والمرحلة الثانية هى

مرحلة الأستاذية . ولكن يجب أن نؤكد أن هاتين المرحلتين متداخلتان . فالعبقرى وان كان يمر فى مرحلة التلمذة وحدها فى طفولته وشبابه ، فان مرحلة الاستاذية التى تتجلى فيها عبقريته تظل متداخلة أو مبطَّنة بالتلمذة . وبتعبير آخر فان العبقرى يظل متلمذا أو متقبلا للخبرات التى ترد اليه من الخارج . فقدرته على التفاعل مع الخبرات الجديدة تظل قوية ونشيطة ولا تفتر أبدا . ولا يجد العبقرى تعارضا بين الافادة من خبرات غيره وبين الابتكار والخلق وتقديم أشياء جديدة تماما ، أو خلق مواقف أو علاقات جديدة .

فأنت عبقرى إذا أردت . ولكن ما تسمعه عن شذوذ العباقرة ليس شرطا ضروريا يرتبط بشخصية العبقرى . وحذار من الارتماء فى أحضان الشذوذ أو الخروج عن المألوف ظناً منك أن الشذوذ أو الخروج عن المألوف يكسبك عبقرية فى انظار الناس . إن عبقرية العبقرى لا تقاس بمظهره أو تصرفاته الشخصية ، بل تقاس فى ضوء ما يخلفه وراءه من فكر أو عمل .

ولعلنا نحاول أن نستعرض الخصائص التى يتصف بها العبقرى والتى إذا ما اتصف بها أى شخص فانه بالحتم يصير عبقريا . والخصائص هى :

أولا - خصوبة الخيال : فالعبقرى شخص يتمتع بخيال على جانب كبيرا جدا من الخصوبة . وخصوبة خيال العبقرى تتبدى فى ناحيتين : ناحية الكم من جهة ، وناحية الكيف من جهة أخرى . فمن حيث الكم فان الوقت الذى يقضيه العبقرى فى تسريح خياله والتفكير بعيدا عن مجال الواقع يمتد الى ساعات كثيرة . وكذا فان الصور الذهنية الخيالية عند العبقرى تكون كثيرة ومتدفقة ومتصلة الحلقات بحيث تؤدى كل حلقة من حلقات الخيال الى الحلقة التالية لها فى استمرارية لا تهدأ ولا تفتر . ونحن نعنى بالخيال إقامة علاقات جديدة فيما بين الصور الذهنية المستمدة من الواقع الحسى مباشرة ، أو فيما بين الصور الذهنية المختزنة بالذاكرة ، أو فيما بين الصور الحسية الادراكية وبين الصور الذهنية التذكرية .

ثانيا - قدرة العبقرى على التعبير : فالعبقرى لا يكتفى بتسريح خياله فيما يعن له من صور ذهنية خيالية متدفقة كما ، ومتنوعة كيفا ، بل هو يستطيع أن يلبس تلك الصور الذهنية الخيالية أثوابا واقعية ، سواء كان ذلك الواقع أدائيا ، أم كان رمزيا متجسدا فى كلمات أو أرقام . وحيث إن الخيال عند العبقرى ليس مجرد صور متطابقة مع الوقائع

الجزئية الموجودة بالفعل حوله ، فان ما يقوم العبقرى بتقديمه الى من حوله يكون جديدا من ناحيتين : من ناحية المضمون ، ومن ناحية الصيغة أو الأداء . ذلك أن المضمون الذى يقدمه العبقرى يكون نتيجة لإقامة علاقات كثيرة ودقيقة فيما بين الصور الذهنية المستمدة من الواقع مباشرة ، أو من الواقع المختزن بالذاكرة . أما وسيلة تقديم ذلك المضمون فهى أيضا تكون جديدة ومبتكرة وذلك لأن العبقرى لا يعمل خياله فى المضمون الذى يقدمه فحسب ، بل هو يعمله أيضا فى الوسائل التى يستعين بها لتقديم ذلك المضمون .

ثالثا – العصيان والثورة على المضامين والوسائل التقليدية : فالعبقرى لا يسير فى ركب السابقين ، ولا يتصف بالرضوخ الفكرى ، بل هو يتصف بالعصيان على ما ترسخ من تقاليد ، وعلى ما ينطوى عليه المعمول به فى المجال الذى يشتغل به . والعبقرى يميل بطبعه الى الثورة حتى ضد نفسه . فهو لا يرضى أن يذعن ذهنيا لما هو موجود ، بل هو دائم التطلع والتشوف لما هو غير موجود . إنه يحب أن يجعل غير الموجود موجودا ، كما أنه يحب أن يجعل الموجود غير موجود . إنه كالطفل الذى يرغب فى تحطيم دميته وفى نفس الوقت يحب أن يحصل على دمية جديدة . على أن هذا لا يعنى أن العبقرى لا يفيد من الموجود ، بل هو يحاول أن يستبعد مالا يعجبه من الموجود لكى ينشىء كيانا جديدا مبتكرا . فهو يرغب فى ممارسة عملة الابداعى بصفة دائمة بلا انقطاع أو توقف . فهو لا يقتفى ما سبق أن وجد للاحتفاظ به فى ذهنه أو فى حوزته ، بل هو يحب الاقتناء لكى ينشىء مما يقتنيه أشياء جديدة تماما . ولا يتسنى له ذلك الإنشاء الا بعد أن يقوم بتحطيم ما استحوذ عليه واقتناه . فعمليتا الهدم والبناء عمليتان أساسيتان فى حياة العبقرى .

رابعا – العناد والتصميم على تقديم الجديد : والعبقرى شخص لا يذعن إذا وقع تحت التهديد أو اذا وقف منه الآخرون موقف اللامبالاة أو موقف الاستهانة والاستهزاء والتحقير ، بل هو شخص لا يلين عوده ، ولا يخضع لأوامر أو توجيهات الكبار . فهو حتى فى طفولته يكون شخصا متعبا يرغب فى أن تكون له ذاتية مستقلة عن ذوات الكبار . إنه يرغب فى فرض نفسه على الكون من حوله . بيد أن عناد العبقرى لا يكون عنادا أخلاقيا كما يبدو فى سلوك المشاكسين من الأطفال والمراهقين ، بل يكون عناده عنادا ذهنيا . فهو يصر على التعبير عما يدور بذهنه بطريقته الخاصة . ومن هنا فانه يقابل فى بادئ الأمر بالرفض من جانب الكبار والثقات ، ولكنه باصراره وعناده

يرغم أولئك الكبار والثقات على الاعتراف به ، بل إنه ينتزع منهم ذلك الاعتراف انتزاعا حتى ولو كان ذلك الانتزاع فى شيخوخته أو بعد وفاته .

خامسا – البحث عن المجاهل التى لم يسبق أحد اليها : فالعبقرى هو شخص كشاف . والكشوف التى يصبو اليها العبقرى هى كشوف ذهنية من جهة ، وهى كشوف أدائية ، تعرف بالمخترعات من جهة ثانية ، وهى كشوف اجتماعية تتعلق بالعلاقات بين الأفراد بعضهم وبعض ، أو بين الجماعات بعضها وبعض من جهة ثالثة ، وهى كشوف وجدانية تتعلق بالصور الجمالية الفنية التى يعمد العبقرى الفنان الى استجلائها وتقديمها الى الناس كالثمار الحلوة الشهية من جهة رابعة ، وهى أخيرا كشوف سيكلوجية من جهة خامسة حيث يستطيع العبقرى أن يقف الناس على بعد جديد من أبعاد النفس البشرية ، وكأن العبقرى السيكلوجى شخص ارتاد قارة جديدة لم يسبقه أحد اليها ، كما فعل سجموند فرويد عندما قام باكتشاف ما يسمى باللاشعور وكان كشفه كاكتشاف كولمبوس لقارة أمريكا ولكنه اكتشاف فى أعماق الشخصية الانسانية .

وأنت تستطيع أن تكون عبقريا اذا كنت واحدا ممن يكتشفون قارة جديدة فى أى مجال تختاره لنفسك . ولعلك تستطيع أن تجلو الصدأ عن نفسك ، اذا كان قد غطى شخصيتك بعض الصدأ . فالكثير منا عباقرة اذا ما أرادوا ، ولكنهم يتوانون ويغفلون عن أنفسهم . ولقد نزعم بحق أن اشخاصا عديدين يولدون ويكبرون ويشيخون ويموتون وقد دفنت معهم عبقريات فريدة ، وذلك لأنهم لم يحاولوا الكشف عن مواهبهم النادرة . ولسنا نغالى اذا قلنا انه باستثناء قلة نادرة من الناس ، فان الغالبية العظمى من الناس كان بمقدورهم ان يكونوا عباقرة ولكنهم لم يحاولوا السير فى طريق العبقرية .

وقتك هو كنز حياتك :

إن حياة الواحد منا تقع بين نقطتين : النقطة الأولى – هى نقطة البداية التى تتمثل فى ميلاد الشخص . أما النقطة الثانية فهى نقطة النهاية التى تتمثل فى وفاته . ومن الممكن أن نحسب عمر الشخص الزمنى بطرح تاريخ ميلاده من تاريخ وفاته ، أو بطرح تاريخ ميلاده من تاريخ اليوم الذى يعيش فيه الآن . ويمكن تقدير العمر الزمنى بالسنوات والأشهر والأيام .

ولكن العمر الزمنى يختلف عن العمر الاجتماعى . فعمرك ككائن حى أطول بكثير من عمرك كعضو فى مجتمع . فاذا أردت أن تحدد عمرك الاجتماعى حتى الآن ، فعليك بحذف جميع الساعات التى نمتها طوال حياتك من عمرك الزمنى .

ومن جهة أخرى فان عمرك الاجتماعى أطول من عمرك الثقافى . ونحن نقصد بالثقافة كل معرفة يكتسبها عقلك وكل عاطفة يكتسبها وجدانك ، وكل مهارة تكتسبها يداك . فاذا أردت أن تعرف طول عمرك الثقافى ، فيجب عليك أن تستبعد من عمرك الاجتماعى جميع الساعات التى لم تستفد خلالها خبرة جديدة .

ومعنى هذا أن هناك ثلاث دوائر متداخلة فى حياتك . فهناك دائرة كبيرة بداخلها دائرة متوسطة ، وفى داخل تلك الدائرة المتوسطة دائرة صغيرة . والدائرة الكبيرة ترمز لعمرك الزمنى . والدائرة المتوسطة ترمز لعمرك الاجتماعى . أما الدائرة الصغيرة فترمز لعمرك الثقافى .

والواقع أن عظمة الشخصية تقاس بهذه الدائرة الصغيرة . فلقد تجد شخصا عمره الزمنى ستون سنة ، ولكن عمره الثقافى لا يزيد عن خمس سنوات . ولقد تجد شخصا آخر عمره الزمنى ثلاثون عاما فقط ، ولكن عمره الثقافى يزيد عن عشر سنوات .

ويخطىء من يظن أن العمر الثقافى يتمثل فى عدد السنوات التى يقضيها الشخص بالمدرسة والجامعة . فكثير من الطلبة لا يهضمون ما يتعلمونه بالمدارس والجامعات . فالسنوات التى يقضونها فى الدراسة لا تدخل فى حساب أعمارهم الثقافية . وهناك من جهة أخرى أشخاص يحصلون على ثقافتهم من الحياة ومن الواقع الاجتماعى .

ويخطىء أيضا الشاب الذى يظن أن الثقافة محصورة فى الكتب . فالكتب ليست سوى مصدر واحد من مصادر الثقافة . فأنت لا تستطيع أن تتعلم العزف على إحدى الالآت الموسيقية بقراءة مئات الكتب عن الموسيقى . وكذا الحال بالنسبة لتعلم الآلة الكاتبة أو قيادة السيارة أو العوم أو لعب كرة القدم . فالكتب لا تعلمنا كيف نعمل أو كيف نعزف أو كيف نلعب ، بل تعلمنا كيف نفكر فحسب . والكتب لا تعلمنا أيضا كيف نتعامل مع الناس وكيف نقيم علاقات اجتماعية بيننا وبينهم .

واذا أردت أن يكون عمرك الثقافى طويلا ، فعليك بزيادة الوقت الذى تقضيه فى تحصيل الخبرات الجديدة . ولكن يجب أن تنظر الى الثقافة بمعناها الواسع . فهناك ثقافة عقلية تتعلق بالفكر واللغة ، وهناك ثقافة وجدانية تتعلق بالاحساس بالجمال . وهنا ثقافة عملية تتعلق بالمهارات التى تكتسبها يداك بالتمرين . وهناك ثقافة اجتماعية تتعلق بأصول العلاقات الاجتماعية بينك وبين غيرك . وهناك أخيرا ثقافة روحية تتعلق بالأحاسيس الدينية .

وعليك الآن أن تتأمل حياتك لتحكم على نفسك . اسأل نفسك عن النسبة بين عمرك الزمنى وبين عمرك الثقافى . فاذا وجدت أن عمرك الزمنى أكبر بكثير من عمرك الثقافى ، فعليك بالمسارعة الى تحسين وضعك . ها أنت ما تزال فى ربيع عمرك ، فلا تضيع إذن وقتك سدى . إن كل يوم يمر محسوب عليك . فاذا أضفت خبرات جديدة الى شخصيتك ، فانك تكون بذلك قد أطلت عمرك الثقافى .

ولكن حذار من الأخذ دون العطاء . فالثقافة لا تكون ذات قيمة الا اذا أفدت بها غيرك . فوظف إذن ثقافتك فى مواقف الحياة المتباينة ، فيشعر المستفيدون من ثقافتك بقيمتك ، كما تحس أنت بقيمة نفسك .

ونستطيع أن نقول إن ما تضىء به للناس من حولك إنما يتأتى عن عاملين أساسيين : عامل التقبل الثقافى من جهة ، وعامل العطاء الثقافى من جهة أخرى . فالانسان فى إضاءته لمن حوله بأعماله يشبه أن يكون مصباحا كهربائيا . فكما أن المصباح الكهربائى لا يضىء الا بتوافر السالب والموجب فان الانسان لا يستطيع أن يضىء للناس من حوله الا اذا هو أخذ وأعطى ، أو بتعبير آخر الا اذا هو حصل على الخبرات المتباينة ، ثم عمل على توظيفها التوظيف الصحيح فى مواقف الحياة المتباينة .

وثمة فى الواقع أشخاص حصلوا على أعلى المؤهلات الدراسية ، ولكنهم لم يفعلوا بها شيئا . انهم سعوا للحصول عليها ظنا منهم أن مجرد إحرازها يرفع من شأنهم الى أعلى عليين ، ولكنهم ما يفتأون يبدون السخط والحقد على من حولهم ممن يحظون بتقدير الناس لهم مع أنهم لم يحصلوا على مثل ما حصلوا هم عليه من مؤهلات رفيعة . بيد أنهم استطاعوا أن يوظفوا خبراتهم المتواضعة توظيفا اجتماعيا سديدا . فالمهم ليس مجرد اكتناز الخبرات ، بل المهم هو توظيفها التوظيف الاجتماعى المناسب .

وبناء على هذا يتعين عليك أن توزع وقتك بين الاستقبال الخبرى ، وبين التوظيف الخبرى . ونحن ننصحك بألا تقسم حياتك الى قسمين منفصلين بعضهما عن بعض : نصف للتحصيل الخبرى ، والنصف الآخر للتوظيف الخبرى . إن عمليتى الاستقبال والارسال يجب أن تتواكبا بعضهما مع بعض فى نفس الوقت . صحيح إن فترة التلمذة بالمدرسة والجامعة يجب أن تكون فترة استقبال خبرى بالدرجة الأولى ، ولكن يجب ألا تكون تلك الفترة فترة استقبال بحتة . إنك يجب أن تشارك فى التوظيف الخبرى بأى قدر مهما كان ضئيلا .

ولعلنا نقول إن ثمة نسبة ما فيما بين الاستقبال الخبرى وبين التوظيف الخبرى يجب أن تتباين من سن الى سن أخرى . ففى الطفولة والمراهقة والشباب يجب أن تكون النسبة بين الاستقبال الخبرى وبين التوظيف الخبرى بمثابة كسر اعتيادى صغير . فمثلا تكون النسبة فى الطفولة الباكرة ١ : ١٠٠ ، ثم تصير بمرور الوقت ٢ : ٩٩ ، ثم تصير ٣ : ٩٨ .وهكذا الى أن تصير فى نهاية مرحلة الشباب أى فى حوالى الثلاثين– حيث تبدأ مرحلة الكهولة – ٥١ : ٥٠ وبمرور الوقت فى الكهولة تصير ٥٢ : ٤٩ ، ثم تصير ٥٣ : ٤٨ وهكذا دوليك .

وهذه النسبة الافتراضية التى نقدمها هنا يجب أن تجد لها ترجمة فى الوقت الذى يقضيه المرء فى التحصيل الخبرى وفى التوظيف الخبرى . فأنت لا تحصل خبراتك ، ولا توظفها إلا باستخدام الإناء الزمنى الذى نسميه الوقت . فكلما تقدمت بك السن ، فان عطاءك يجب أن يزيد عن تحصيلك . ولكن مهما تقدمت فى العمر فان تحصيلك الخبرى يجب أن يظل موجودا . وبتعبير آخر فان النسبة بين التحصيل الخبرى الى التوظيف الخبرى يجب أن تكون بحد أدنى ١٠٠ : ١ على أسوا تقدير . فيجب أن يظل المسن مهما ضرب فى أغوار الشيخوخة قابلا للتحصيل الخبرى الجديد . ولكن الخطأ أن يتوقف الشيخ عن توظيف خبراته ، بينما هو ينكب على التحصيل الخبرى .

ونحن فى هذا المقام نحذر من الوقوع فى بعض الأخطاء التى تفضى الى سوء توزيع الوقت ، وهى الأخطاء التى يتعرض كثير من الناس للوقوع فيها وهى على النحو التالى :

أولا – عدم الاقبال على التحصيل الخبرى إلا اذا كان الشخص مضطرا الى هذا ، كأن يكون مقبلا على امتحان للحصول على مؤهل دراسى . إن عليك ألا تقع فى هذا الخطأ ، بل أن تجعل من التحصيل الخبرى هدفا شخصيا تسعى لتحقيقه بغض النظر عن الضغوط الدراسية التى تتمثل بالدرجة الأولى فى الامتحانات .

ثانيا – إضاعة الوقت فيما لا يجدى وفيما لا يتأتى عنه تحصيل خبرات جديدة ولا توظيف الخبرات المتحصلة فى مواقف الحياة المتباينة . فكثير من الناس يجلسون على المقاهى أو يتسكعون فى الشوارع أو يتزاورون ويقضون الساعات تلو الساعات لقتل الوقت كما يقولون . إنهم فى الواقع لا يقتلون الوقت ، بل يقتلون أنفسهم ويقصرون حياتهم ، ويضيعون حيويتهم فيما لا يجدى .

ثالثا — قضاء معظم الوقت فى التحصيل بغير التفات الى وسائل الابانة ، سواء كانت إبانة رمزية أم إبانة أدائية . فثمة ما نستطيع أن نصفه بالعجز عن التعبير ، أو سوء التعبير ، أو القصور عن التعبير السليم . فالحياة ليست مجرد تقبل للخبرات ، بل هى تقبل وتعبير عن التقبل . فوسائل الابانة الرمزية والعملية يجب أن يقضى المرء فيها وقتا كافياً ، وألا ينخدع بما يحصل عليه من خبرات يختزنها ويكتفى بذلك التخزين الخبرى .

رابعا — عدم المبالغة فى قضاء الوقت فى التحصيل الخبرى حتى لا يصاب المرء بالارهاق فينبو عن مواصلة التحصيل كرد فعل للارهاق والنهكة . ناهيك عن أن المبالغة فى التحصيل الخبرى لا تسمح بالهضم الخبرى . فليس المهم أن تحصل كثيرا ، بل المهم أن تحصل وأن تهضم ما تحصله .

خامسا — الوقوع فى خطأ انعدام التواتر والمواصلة المستمرة فى التحصيل والتوظيف الخبريين . فالجدير بالمرء أن يدأب بغير انقطاع طوال حياته على التحصيل الخبرى من جهة ، وعلى التوظيف الخبرى من جهة اخرى . فثمة بعض الناس يتحمسون جدا لفترة من عمرهم فى التحصيل والتوظيف الخبريين ، ثم ما يفتأون يفترون . فهم فى بعض الأيام يكونون فى غاية الحماس للنمو الخبرى استقبالا وتوظيفا ، وفى أيام أخرى تجدهم فاترين أو يائسين ، وقد أخذوا يقضون الوقت فى غير ما طائل . وهذا يعمل فى نهاية المطاف على تقصير أعمارهم الخبرية .

الفكر الخلاق والابتكار :

نستطيع أن نقسم الناس الى فريقين أساسيين : الفريق الأول — هو فريق المقلدين ، أما الفريق الآخر — فهو فريق المبتكرين . والمقلدون يضربون فى إثر غيرهم ، ويسيرون فى الطريق الذى سبق أن عبده المبتكرون . والمبتكر هو شخص متفرد الفكر والأداء . فهو يفكر فى أشياء لم يسبق لغيره أن فكر فيها . وهو يقدم للبشرية ثمارا فلسفية أو أدبية أو فنية أو علمية أو تكنولوجية لم يسبق لغيره أن قدمها .

وعلى الرغم من أننا نقسم الناس الى مقلدين ومبتكرين ، فاننا نجد أن هناك تداخلا بأطياف كثيرة بين التقليد والابتكار . فالمبتكر لا يستغنى عن التقليد . فلا بد لك من حفظ الكثير من أشعار المبرزين من الشعراء لكى تصير شاعرا مبتكرا . وأكثر من هذا فانك تظل فى ملاحقة حركة الشعر فتقرأ انتاج المعاصرين لك من الشعراء . فثمة خطان متوازيان ولا يتعارضان فى حياتك كشاعر مبدع . الخط الأول — هو خط التقليد ، والخط الثانى — هو خط الابداع .

ولكن تقليدك لغيرك وأنت الشاعر المبلاع لا يظهر أمام الآخرين . فأنت لا تقدم للناس الا ما تقوم بابداعه . أما تقليدك لغيرك فانه لا يخرج عن نطاقك . إنك تلتهم ما يبدعونه لكى تحيله الى عصارة جديدة . فموقفك فى تقليد غيرك فيما بينك وبين نفسك كموقف معدتك فى استقبالها للطعام . إنها تقوم بهضمه واحالته الى قوام جديد . وكذا فان أمعاءك تقوم بامتصاص المناسب من ذلك الطعام ، وتطرد النفاية الى خارج الجسم .

فهناك اذن ما يسمى بالاستقبال الخبرى عند الشخص المبدع . إنه يستفيد من خبرات الآخرين . ولكن الفائدة التى يحصل عليها ليست فائدة نقلية ، بل هى فائدة تفاعلية . فأنت تقرأ شعر غيرك وتمر فى مرحلتين الأولى – مرحلة تقليدية وذلك بأن تتخيل أنك صاحب ذلك الشعر . والمرحلة الثانية – هى المرحلة التفاعلية ، وفيها تمتص بعض المقومات الشعرية بينما تنبذ البعض الآخر منها .

وهناك مستويات من الابداع . فكلما كنت أكثر تفاعلا. وقد وفرت لنفسك ما تتفاعل معه ، كنت بالتالى أكثر إبداعا . ولكن لابد أن تخرج إبداعك من حيز فكرك الى حيز الواقع . فما تصل اليه عبقريتك الابداعية ، يجب ألا يظل حبيس فكرك . إنه يجب أن يخرج متجسداً فيلبس أحد الأثواب الواقعية الكثيرة والمتباينة . فمن المبدعين من يخرجون إيداعهم على هيئة نظرية علمية أو على هيئة شعر مبتكر أو قصة ذات مغزى أصيل أو فلسفة تفسر الوجود والانسان على نحو جديد .

والواقع أن بعض أصحاب المواهب الابداعية من الشباب يقتلون قدرتهم على الابداع وهى فى مهدها . إنهم يستمرون فى تقليد غيرهم . لقد يصاب هؤلاء الناس بالشعور الشديد بالنقص ومن ثم فانهم يظلون فى حالة من الخضوع الفكرى لغيرهم . وأحرى بمن يحس فى نفسه قدرة على الابداع أن ينفض عن نفسه غبار العبودية الثقافية . إنك تستطيع بذلك أن تترك أثرك فى ميدان ما من ميادين الحياة . وأخيرا فان الخيار لك . فاما أن تختار الاستمرار فى فئة المقلدين وإما أن تنضم الى فئة المبدعين .

وهناك فى الواقع مجموعة من العمليات التى قد يضطلع بها الشخص المبدع أو يضطلع ببعضها على الأقل ، وهى على النحو التالى :

أولا – شق خط جديد أو افتتاح مجال مبتكر لم يسبق لأحد أن شقه أو دخل فيه . وهذا ما فعله فيثاغورس عندما شق خطاً جديداً فى عالم الرياضيات هو الهندسة . ولقد

يكون المجال الذى يشقه المبتكر مجالا بكرا تماما لم يرتده أحد من قبل ، أو قد يكون المجال الجديد هو تفريعة من المجال الأصلى ، كأن يكون فرعا من علم كبير يقوم المفكر المبتكر بشقه من ذلك المجال الأصلى الموجود بالفعل . والواقع أن الفضل يرجع الى أصحاب العقول المبتكرة من العلماء الذين يقومون بدأب بتفريع العلوم الى فروع ، بل وبتفريع الفروع الجديدة من العلوم الى فروع أدق .

ثانيا – إبتكار منهج جديد من مناهج التفكير أو من مناهج البحث العلمى . والواقع أن البحث فى وسائل التفكير والبحوث لا يقل أهمية للتقدم العلمى عن المضمون نفسه . ولعلنا نزعم بحق أن منهج التفكير والبحث هو الذى يمهد الطريق أمام التقدم العلمى ، بل هو الذى بدونه لا سبيل الى احراز أى تقدم فى المجالات العلمية والفلسفية المتباينة .

ثالثا – اختراع أجهزة أو أدوات أو الآت تساعد على التفكير السريع أو على الأداء أو الانتاج فى وقت أقصر وبجهد أقل وبكمية اكبر وبتكلفة اقل . ولا شك أن التقدم التكنولوجى الذى نحيا فى ظله يدين اولا وقبل كل شيء للعقول المبتكرة التى تتخصص فى الاختراع وتطوير التكنولوجيا الموجودة الى تكنولوجيا أكثر تقدما وتجديدا .

رابعا – الابتكار الفلسفى . وهذا يختص به أصحاب العقول الفلسفية الذين يقدمون مذاهب فلسفية جديدة ، أو يقدمون حلولا لمشكلات فلسفية ظلت الانسانية تتشوف الى حلول ناجعة لها . والواقع أن الابتكار الفلسفى لا يتأتى الا لأولئك الذين دربوا عقولهم على الغوص الى أعماق الموضوعات ، وقد أخذوا يطفون على السطح بحيث يظلون واقفين على الخطوط العريضة للمسائل الفلسفية التى يتناولونها. والفيلسوف – كما يقول برتراند رسل – هو الشخص الذى يتناول الموضوعات التى تخرج عن نطاق العلم بالمنهج العلمى .

خامسا – الابتكار الجمالى . وفى هذا المجال نجد أن الفنانين والأدباء هم أصحاب هذا اللون من الابتكار . والواقع أن سيكلوجية الأديب والفنان هى سيكلوجية واحدة ، بمعنى أن دخيلة الأديب والفنان متشابهة الى حد بعيد . بيد أن الأديب يترجم صوره الجمالية بالكلمات ، بينما يقوم الفنان بترجمة ما يعتمل لديه من صور جمالية بالتشكيل ، سواء كان التشكيل بالفرشاة أم بالقلم أم بالصلصال أم بالأنغام أم بالحركات .

وثمة فى الواقع مجموعة من العوائق تقف حائلا دون بزوغ التفكير الابتكارى لدى الشباب لعلنا نوجزها فيما يلى :

أولا : وأد التفكير الابتكارى فى الطفولة : فالكبار من حول الطفل لا ينظرون تربويا اليه الا من زاوية واحدة هى زاوية التلقين . فهم يعتقدون أن الطفل شأنه شأن الاسفنجة التى ليس عليها أن تفرز شيئا من عندها ، بل عليها أن تمتص ما يحيط بها من سائل حتى يتسنى لها بعد هذا أن تفرز نفس ذلك السائل اذا ما مارسنا الضغط عليها . ومن ثم فان هذا الاتجاه يقف حائلا بازاء ما قد يبديه الطفل الصغير من ابتكار . فتدخل الكبار فى حياة الطفل وتناولهم إياه كأنه قطعة من الصلصال يراد صياغتها وفق نمط مجهز من قبل ، يعمل على قهر الميول الابتكارية لديه منذ نعومة أظفاره .

ثانياً : الضغوط الثقافية التى تحيط بالمرء حتى مماته :فلقد يقول الشاب لنفسه « وماذا عسانى أضيف الى ذلك الجبل الهائل من المعرفة والعلوم والتكنولوجيا ؟ أليس الخليق بى أن أستوعب الموجود قبل أن أخلق غير الموجود ؟ وأليس الوقت الذى أقضيه فى خلق ما ليس موجودا وقتا ضائعا لأنى لم أستوعب كل ما سبق كتابته أو اختراعه ؟ وهل أستطيع أن أبدأ الا من حيث انتهى الجميع . ولكن هل يكفى عمرى كله لاستيعاب كل ما قدمه الجميع من ابتكارات ؟ الى غير ذلك من تساؤلات محيرة . ولكن لا شك أن مثل تلك التساؤلات تشكل ضغطا أو قل عائقا ثقافيا بازاء من لديهم استعدادات ابتكارية . فتجدهم كثيرا ما ينكصون ويتوقفون عن الاستمرار فى خطهم الابتكارى .

ثالثا - الخوف من النقد وخشية الارهاب الفكرى : فالكثير من الموهوبين الذين يستطيعون تقديم الجديد ينأون عن الابتكار خشية الوقوع فى قبضة النقاد . ولقد نقول إن من أسباب عزوف المبتكرين عن الابتكار ما سبق أن لا قوه من نقد لاذع لدى مناقشة رسائلهم الجامعية أمام لجان المناقشة التى كثيرا ما يعمد أعضاؤها الى التنكيل بصاحب الرسالة وكأنهم يتصيدون أخطاءه . ولكن هذا لا يعنى أننا نستهين بقيمة النقد وأهميته ، ولكن ما نرحب به ونحبيه هو النقد البناء والمثمر والمتبصر وليس التقريع ومصادرة أفكار الباحث التى يكون قد ابتكرها ابتكارا لم يسبق أحد اليه .

رابعا - سد الطريق أمام المبتكرين فى المجالات المتباينة أو عدم معرفتهم بالأبواب المفتوحة . انهم يتبكرون ولكن ماذا يفعلون بابتكاراتهم ؟ إنهم يحارون فيدفنون ما قاموا بابتكاره ، أو هم يتوقفون عند أول طريق ، فلا يستمرون فى طريق الابتكار أو الاختراع .

خامسا - احتكار المجالات الابتكارية وعدم الاعتراف بالمبتكرين الجدد : فكما أن التاجر الصغير يخضع لسلطة كبار التجار ولا يستطيع مناطحتهم ، كذا فان ثمة احتكارا للمجالات الابتكارية . ففى الأدب والفلسفة والنحت والتصوير وغيرها يجد المبتدئون من المبدعين أن العمالقة قد احتكروا سوق الثقافة . فلماذا إذن الابتكار ؟ إن عليهم أن يستوعبوا ما يقدمه العمالقة ، وأن يعكفوا على الخضوع الفكرى لهم . فأعلى مكانة يتسنى لهم بلوغها تتمثل فى أن يكونوا مريدين لواحد من أولئك العمالقة ، وينضمون الى مدرسته . فهم يشكلون جنداً يدافعون عن آرائه أو يذيعون فلسفته ، ويطاطئون هاماتهم فى محراب فكره دون أن يجسروا باعلان استقلالهم عنه .

خطط لمستقبلك :

لعل من أهم الميزات التى يتمتع بها الانسان ولا تتمتع بها سائر الكائنات الحية الأخرى القدرة على توقع المستقبل والترتيب له والتخطيط لملامحه المقبلة . فالانسان يستطيع أن يتوقع الغد القريب والغد البعيد ، تماما كما يستطيع أن يقف على الحاضر ، وتماما أيضا كما يستطيع تسجيل الماضى وتذكره والاحتفاظ بأحداثه وذكرياته . فالوقوف على المستقبل ميزة إنسانية فريدة يختص بها الانسان فحسب .

بيد أن هذه الميزة ليست موزعة بالتساوى على أفراد بنى الانسان ، بل إنها ليست أيضا موزعة على الشعوب أو الجماعات بالتساوى . فالأذكياء من الأفراد والمبرز من الشعوب والجماعات هم وحدهم الذين يتفوقون فى القدرة على مشاهدة المستقبل والتخطيط له والتأثير فى مجرياته . فكلما كان الشخص أكثر ذكاء كان بالتالى أكثر قدرة على توقع أحداث المستقبل والبصر به والتأثير فى مجرياته . وكذا فان الجماعة التى تمتاز بالحضارة والتقدم تكون أكثر من غيرها قدرة على توقع ما سوف يأتى به المستقبل ، كما أن القائمين على أمورها ورعاة مستقبلها يعمدون الى ما يسمى بالتخطيط . فالتخطيط هو البصر بالمستقبل ، ثم التأثير فى ذلك المستقبل ، سواء عن طريق ملاشاة العقبات أو التخفيف من وطأتها ، أم عن طريق توفير المؤثرات الايجابية التى تعمل على زيادة الخير واستثمار الامكانيات المتاحة .

وأنت أيضا تستطيع - إذا أردت - أن تنشط لديك القدرة على مشاهدة المستقبل القريب والمستقبل البعيد وكأنه كتاب مفتوح أمامك . وكلما كنت أكثر ذكاء ، وكلما كنت أكثر قدرة على استثمار ذلك الذكاء وتنشيطه لديك ، كنت بالتالى أكثر قدرة وأبرع

مهارة فى توقع مستقبلك . ومن الطبيعى أن المستقبل يمتد أمامك فى حياتك . فكلما كنت أقوى بصرا ، فانك تكون بالتالى قادرا على الامتداد ببصر ذكائك عبر ذلك الطريق المطروح أمامك . فثمة شخص يستطيع أن يشاهد مستقبل طريق حياته على بعد كيلو متر واحد ، بينما يستطيع غيره التطلع الى بعد عشرة كيلو مترات أو أكثر . إذن فثمة فوارق كبيرة بين الأفراد فيما يتعلق بتوقع المستقبل . والمسألة ليست مسألة وراثة ، بل هى مسألة تربية للتفكير المستقبلى بصفة أساسية . ولعلنا نقول إن هناك ثلاثة فئات من الناس : فئة دربت ذهنها على تذكر الماضى وهؤلاء هم التذكريون . وفئة دربت نفسها على الوقوف على الحاضر ، وهؤلاء هم الادراكيون ، وفئة دربت نفسها على توقع المستقبل ، وهؤلاء هم التوقعيون أو المستقبليون .

ولكى تعرف الى أى فئة تنتمى ، فان عليك أن تتصفح نشاطك الذهنى . فعليك أن تسأل نفسك : هل أنت تهتم أكثر ما تهتم بتذكر أحداث الماضى ، أم أنك تهتم أكثر ما تهتم بالوقوف على وقائع الحاضر ، أم أنك تهتم أكثر ما تهتم بتوقع ما سوف يأتى به المستقبل ؟ إنك بعد الاجابة عن هذا السؤال تستطيع أن تضع نفسك فى فئة من هذه الفئات الثلاث . بيد أن هذا لا يعنى أنك تنحصر فى فئة واحدة من هذه الفئات الثلاث بغير أن يكون لك نشاط متعلق بالفئتين الأخريين . فاذا كنت منتميا الى فئة التوقعيين ، فلا يعنى هذا أنك لا تتذكر الأحداث الماضية أو أنك لا تدرك الوقائع الحاضرة ، بل يعنى أن ما تهتم به بصفة أساسية هو المستقبل وبعد هذا يأتى اهتمامك بالماضى والحاضر .

والواقع أن الشخص يستطيع أن يدرب نفسه على العلميات الذهنية المتباينة . ثمة تدريبات ذهنية لتقوية الذاكرة ، وثمة تدريبات ذهنية للانتباه وتسجيل الوقائع الآنية . وثمة أيضا تدريبات ذهنية تتعلق برصد المستقبل . وأنت تستطيع أن تخطط لنفسك تدريبات لتوقع المستقبل . فاذا أنت شاهدت موقفا يقع امامك ، فانك تستطيع أن تمسك ورقة وقلما وتسجل جميع النتائج التى يمكن أن تترتب على حدوث ذلك الموقف . وبعد تسجيل جميع تلك النتائج الممكنة ، فانك تستطيع بعد هذا أن تقوم بترتيبها تبعا لما ترجح وقوعه أكثر من غيره ، أو بتعبير آخر تبعا لأولويات الحدوث المتوقع . وبعد أن يستحيل المستقبل المتوقع الى حاضر ، فانك تستطيع أن تقارن بين ما حدث بالفعل . وبين ما كنت تتوقع وقوعه . وبذا فانك تستطيع أن تعدل من طريقتك فى التوقع لأحداث المستقبل .

ولعلنا نزعم بحق أن كبار السياسيين والقادة العسكريين والعلماء يتمتعون بتلك القدرة التوقعية وهم بلا شك قد تدربوا - حتى ولو بغير قصد من جانبهم - على التوقعات المستقبلية فى مجالاتهم المتباينة . فالواقع أن هناك تدريبات ذهنية كثيرة نتدرب عليها بالمصادفة وبغير تخطيط من جانبنا . ولكن مما لا شك فيه أن التدرب المقصود يعطى نتائج اسرع وأغزر وأضمن . فالتخطيط للتدرب على توقع المستقبل يؤدى الى نتائج مضمونة ، بينما الاعتماد على المصادفة محفوف بالخطر ويعتمد على الحظ السعيد فحسب .

ولكن الاعتماد على توقع المستقبل فحسب للوقوف على ما سوف يحمله ذلك المستقبل من خير أو شر والوقوف بعد هذا موقف المتفرج على ذلك المستقبل لا يوفر أى كسب ، ولا يترتب عليه الحصول على أية نتائج مفيدة . والواجب أن يتواكب التوقع مع إحداث التأثير فى تلك النتائج المتوقعة . فأنت لا تكتفى برصد توقعاتك التى تتعلق بالمستقبل ، بل تأخذ فى وضع خطة تؤثر بها فى ذلك المستقبل . وهنا نذكّر بأن من الضرورى الايمان بالقدرة على التأثير فى المستقبل . فنحن لسنا كائنات متأثرة بما يأتى به المستقبل فحسب ، بل نحن كائنات مؤثرة أيضا فى تلك الأحداث المقبلة . فما نفعله اليوم نجنى نتائجه غدا . وما نؤثر به يبدو صداه فى غدنا القريب وغدنا البعيد .

وهناك مجموعة من الشروط التى يجب توخيها فى التخطيط للمستقبل يجب أن نضعها نصب أعيننا ونحن نقوم بالتخطيط المستقبلى ، وهى على النحو التالى :

أولا - **يجب ألا يكون التخطيط من فراغ** : فمن الخطأ أن تخطط للمستقبل بغير أن تكون قد رصدت توقعاتك لذلك المستقبل واحتمالات الأحداث التى سوف يحملها اليك . فكيف يتسنى للمرء أن يخطط بغير أن يكون على وعى بما يخطط له . وحتى اذا نجحت خططك المستقبلية ، فان نجاحك يكون بالمصادفة وتكون عرضة للمخاطر التى تتأتى عن الارتجال فى التخطيط . إنك تكون عندئذ كالطبيب الذى يصف الدواء للمريض بغير أن يقوم بتشخيص حالته المرضية . والأكثر احتمالا هو أن تحصل على نتائج ضارة بدلا من الحصول على نتائج طيبة . فالمريض الذى يتناول الدواء الذى وصفه له الطبيب بغير أن يشخص مرضه ، غالبا ما يضره ولا يحمل له الشفاء .

ثانيا - **يجب أن يكون التخطيط قابلا للتطبيق وفى مستوى قدرتك على التنفيذ** : فلقد تضع لنفسك تخطيطا طموحا جدا ، بينما تكون قدرتك على التنفيذ أقل مما تطمح

لتنفيذه . ويترتب على هذا بلا شك إصابتك بالاحباط والعجز عن التأثير فى المستقبل . فالطالب الذى يضع لنفسه خطة استذكار طموحة جدا لا تتناسب مع صحته أو قدرته ، لا يستطيع تنفيذها ، ومن ثم فانه يستشعر الفشل ، وبالتالى فانه سوف يكفر بمبدأ التخطيط للمستقبل ، ويرتمى بعد هذا فى أحضان الاتكالية والارتجالية .

ثالثا — يجب أن يكون التخطيط مرنا وقابلا للتعديل المستمر : فأنت عندما تضع خطة مستقبلية ، فان عليك فى نفس الوقت أن تكون مستعدا لادخال التعديلات الضرورية على خطتك ، وألا تقف موقف الجامد الذى لا يلين بازائها . إن عليك أن تعدّل خطتك تبعا للظروف التى تستجد . بمقدورك مثلا أن تزيد المدة التى يستغرقها تنفيذ الخطة وأن تسقط من حسابك الأيام التى وقعت فيها ظروف حالت بينك وبين التنفيذ الذى كنت تعتزمه .

رابعا — يجب أن يكون التخطيط مرحليا : فأنت لا تخطط لكل المستقبل ، بل تقوم بتجزىء مستقبلك الى أقسام زمنية . وهذا ما تفعله الدول المتقدمة التى تأخذ بمبدأ التخطيط . ثمة ما يعرف بالخطة الخمسية أو الخطة العشرية . وأنت أيضا خطط لنفسك بحيث يكون تخطيطك لأسبوع أو لشهر أو لعام كامل . فالواقع أن التخطيط المرحلى مفيد لأنك تضع حدودا للخطة ، فتكون هناك نقطة بداية ونقطة نهاية يجب أن تكون قد نفذت خطتك عندما تصل اليها . ولكن يجب أن تكون مرنا أيضا فى تخطيطك . خذ بمبدأ الترحيل ولا تجمد مع تخطيطك . رحل ما تبقى من عمل الى المرحلة التالية . ويمكنك تعويض ما فاتك فى إحدى المراحل إذا ما رحلته الى المرحلة التالية من التخطيط .

خامسا — قيم نتائج الخطة بعد قيامك بالتنفيذ والانتهاء منها : والتقييم المقصود هو تقييم لكمية النتائج ولمستويات الأداء وللنوعية التى حصلت عليها ، ثم تقييم الوسائل المستخدمة فى التنفيذ ، وتقييم العقبات التى اعترضت تنفيذ الخطة ، وتقييم ما تبقى من الخطة و لم تستطع تنفيذه لأسباب خارجة عن ارادتك كالمرض أو الواجبات الأخرى الأكثر أهمية . وعليك ألا تجعل من تقييم الخطة مصدرا للكدر أو اليأس ، بل اجعل من تقييمك للخطة باعثا على التصحيح والتجويد . اجعل من التقييم باعثا جديدا للتقدم ولتنفيذ خطتك القادمة على نحو أفضل . استفد من أخطائك ، وعاهد نفسك على تحاشى المزالق التى ترديت فيها فى أثناء تنفيذك للخطة التى تقوم بتقييمها ، وابدأ على نحو أفضل فى خطتك التالية .



الفصل الخامس

باب السعادة مفتوح أمامك

السعادة تنبع من داخلك :

انك ترى العالم من حولك من خلال منظارك الداخلى . فالخارج يخضع للداخل . والواقع أنك لم تولد على هذا النحو . فالطفل الصغير يكون مستجيبا لما يصدر اليه من مؤثرات خارجية . إنه يكون محكوماً بقانون اللذة والألم . فما يلذه ينجذب اليه ، وما يؤلمه ينسحب عنه وينفر منه . وهذا شىء طبيعى لأن الطفل الصغير لا يكون قد حاز جهازا داخليا متحكما فيه ومسيراً له . إنه يكون مجرد جهاز استقبال لما يوجه اليه من مؤثرات خارجية . وشأن الطفل فى هذا شأن معظم الكائنات الحية التى تخضع لقانون اللذة والألم فى حياتها وفى علاقاتها بعضها مع بعض وفى علاقاتها بينها وبين سواها من كائنات حية . فالطفل الصغير لا يختلف كثيرا عن الكائنات الحية العليا .

بيد أن هذا الحال لا يظل مستمرا بينما تستمر نشأة الطفل فى أحضان الحضارة الانسانية التى تتمثل بالدرجة الأولى فى أسرته . إنه يبدأ فى إحراز أجهزة نفسية تتباين كثيرا أو قليلا فى وظائفها وفى اتجاهاتها عما يحيط به من أجهزة أو أحداث أو وقائع أو علاقات . إنه يصير كائنا مسيرا بذاته وقد حصل على محور داخلى يدير حياته حوله . فبعد أن يشب الطفل عن الطوق ، لا يكون مجرد مستجيب لما يصدر اليه من الخارج من مؤثرات ملذة أو مؤلمة ، بل إنه يصير كائنا أخلاقيا يميز بين الخير والشر . وفى هذه المرحلة يحدث التباين فيما بين اللذيذ والخيِّر ، وفيما بين المؤلم والشرير . فبعض اللذائذ تتواكب مع هو خَيْرٌ ، بينما تعتبر بعض اللذائذ الأخرى من الشر . وكذا فان بعض ما يؤلم يعتبر شرا ، بينما نجد أن بعض ما يؤلم يعتبر خيرا . ومن أمثلة اللذة الشريرة اللذة الجنسية غير الشرعية ، ومن أمثلة الألم الخير الاستشهاد فى سبيل الحق وأداء الواجب .

وبعد هذا المستوى الثانى الذى يرقى اليه المرء ، نجد المستوى الثالث وهو مستوى الحق والباطل فثمة إذن اللذة والخير والحق من جهة ، وثمة من جهة أخرى الألم والشر والباطل . وهذه كلها دوائر متداخلة أحيانا ومتعارضة أحيانا أخرى فى المواقف الكثيرة التى يتخذها المرء فى حياته . فالحق أحيانا يجلب للمرء خيرا ولكنه قد يصيبه بالألم ،

وفى أحيان أخرى قد يجلب له خيرا ولذة فى نفس الوقت ، وقد يجلب الباطل للمرء خيرا كأن يصبير عظيما فى أعين الناس بالكذب والخداع والنفاق ، وقد يجلب عليه الشر وقد يتواكب مع الألم أو لا يتواكب فى هاتين الحالتين .

ويتضح مما سبق أن الحياة الانسانية ليست حياة سهلة ، بل هى حياة معقدة أشد التعقد . فأنت بأجهزتك الداخلية تختار طريقك فى الحياة . والسعادة التى تتوخاها فى حياتك ، إنما تنبع من رضائك عن اختياراتك . فما تختاره وترضى عنه وتؤمن به يشكل المقومات الأساسية فى سعادتك . فثمة أشخاص اختاروا الموت وساروا اليه بأرجلهم وهم يحسون بالسعادة والنشوة . فثمة جنود يستشهدون وهم فى غاية النشوة فيلاقون الموت بهتاف وسعادة . ومن البوذيين من قاموا باشعال الحريق فى أجسادهم وظلوا ثابتين فى مكانهم وقد صاروا شعلة محترقة بغير أن يصرخوا من الألم . إنهم يقدمون على الموت عن إيمان واختيار كاملين . فهم سعداء برغم ما يلاقونه من ألم مبرح . ولكن الألم يصير فى أنظارهم مدعاة للنشوة والابتهاج الروحى . والأمر فى تلك الحالات مرهون بما يتدرب عليه المرء ، وبما يأخذ به نفسه من مبادىء روحية .

وسعادة المرء لا ترتبط بالخامات النفسية التى جبل عليها ، بل ترتبط بما يتم تصنيعه من تلك الخامات النفسية . وتصنيع الخامات النفسية يمكن أن يسير فى مراحل كثيرة ومعقدة . فثمة تصنيع لتلك الخامات يكون بسيطا نسبيا ، بينما هناك تصنيع لها يكون معقدا أشد التعقد ، وعلى أكبر جانب من الدقة . وكلما كان تصنيع الخامات النفسية على جانب أكبر من التعقد والدقة ، كان المرء بالتالى أكثر قدرة على تسيير دفة سلوكه فى وجهات مباينة لما جبل عليه من خامات نفسية بسيطة . فالتدريبات النفسية التى يمارسها أصحاب اليوجا إنما تكون بمثابة تصنيع للخامات النفسية الفطرية التى جبلوا عليها . فهم يتحملون ما لا يتحمله الأشخاص العاديون الذين لم يتمرنوا على تمرينات اليوجا . وقل نفس الشىء بالنسبة لجميع التمرينات النفسية المتباينة التى يمكن أن يتمرس بها الناس ، وهى التمرينات النفسية التى تخلق فيهم طبيعة أو طبائع أخرى لم يجبلوا عليها أصلا .

ولعلنا نقول إن هناك مبادىء يرتكز عليها المرء فى حياته ويسير فى هديها . ولسنا نجد استثناء فى هذا بازاء بعض الأشخاص . فجميع الناس فى جميع العصور يستهدون بمبادىء أخلاقية ونفسية يوجهون دفة حياتهم وفقها . وقد تكون تلك المبادىء مدركة من جانب المرء ، أو قد تكن لاشعورية لا يعيها المرء ولا يتبينها بعقله الواعى . ومن

جهة ثانية فقد تكون تلك المبادىء الأخلاقية النفسية مبادىء خيرة ، كما أنها قد تكون مبادىء شريرة ومن جهة ثالثة فان تلك المبادىء قد تكون مناسبة للواقع الاجتماعى بحيث تسمح للمرء بتحقيق التوافق مع بيئته الاجتماعى وبحيث يكون الشخص ابن عصره ، كما أنها قد تكون غير مناسبة لذلك الواقع الاجتماعى فلا يستطيع المرء أن ينجح فى تحقيق التوافق الاجتماعى . ويكون الفشل فى التوافق الاجتماعى راجعا الى كون تلك المبادىء متخلفة عن مقتضيات العصر ، أو أنها قد تكون سابقة على ما يشيع بالعصر أو بالبيئة من قيم أخلاقية أو اجتماعية أو نفسية .

والسعادة التى يمكن أن يحرزها المرء إنما ترجع الى المعيار الداخلى الذى يأخذ به نفسه . فهو يتخذ من نبض وجدانه ومن وحى ضميره ومن محور حياته الداخلية معيارا يقيس به سعادته . ذلك أن السعادة هى حالة شخصية ذاتية لا تتعلق بالمجتمع الا بطريق غير مباشر . فأنت الذى تحس بالسعادة أو أنت الذى تحس بالشقاء . والسعادة لا تترادف مع الفرح والضحك ، أو حتى الابتسام . فلقد تجد شخصا يبكى وهو فى قمة السعادة . ألست تحضر المسرحية أو الفيلم المفجع وتبكى بشدة فى أثناء مشاهدتك للبطل الذى يأخذ بلبك وهو يقتل فتبكى عليه وأنت تحس بالسعادة لمشاهدتك تلك المسرحية أو الفيلم ؟ وعلى العكس من هذا فانك قد تضحك بينما يكون قلبك غير سعيد . فشر الأمور ما يضحك . وكثير من الضاحكين غير سعداء . وكثير من الضحك يتبعه حزن حقيقى أو يتواكب معه غم واكتئاب شديدان .

والواقع أن السعادة هى حالة نفسية تنتج عن الشعور بالانسجام الداخلى . إنها تتأتى لنا عندما يكون الداخل مسيطرا على الخارج ، أو قل عندما يكون الداخل قد فرض شروطه على الخارج . ولعل أن شقاء المرء يبدأ فى اللحظة التى تتزعزع فيها تلك السلطة التى يفرضها الداخل على الخارج . فالجندى فى ميدان القتال يكون سعيدا اذا كان مؤمنا فى دخيلته بالقضية التى يحارب من أجلها . ولكن اذا تزلزل إيمانه بالقضية التى يحارب ويضحى من أجلها ، فانه عندئذ يحس بالشقاء يضرب بأطنابه فى أعماقه . وكذا الحال بازاء الأم التى تضحى بالعرق والجهد والسهر من أجل أبنائها . إنها تستشعر السعادة فى تلك التضحية ، ولكنها تبدأ فى الشعور بالشقاء عندما تحس بعقوق أولئك الأبناء وبنكران ما تحملته وتتحمله من أجلهم من تعب وتضحية . فما يجعل الجندى والأم يحسان بالسعادة هو رضاؤهما الداخلى عما يعملان ويضحيان من أجله . وعلى العكس فإن ما يجعلهما يحسان بالشقاء هو فقدان ذلك الرضاء وكفرهما بما كانا يؤمنان به .

ولعل السؤال الذى يتبادر الى الذهن هو : هل من الممكن أن يظل المرء سعيدا بصفة مستمرة ؟ الاجابة بالنفى . ذلك أن سيطرة المرء على خارجيته لا تقيض له دائما . فثمة أوقات تمر بالانسان تكون سيطرته خلالها على الخارج ضعيفة . فنحن لسنا دائما بقادرين على السيطرة على ما بخارجنا . لقد تهاجمنا الشكوك أو لقد تضعف قبضتنا على حياتنا ، أو لقد نغفل أو ننسى مبادئنا فى بعض اللحظات . ولقد تقع لنا أحداث مفاجئة تجعلنا نفقد قبضتنا على مقاليد أمورنا . فموت عزيز لدينا أو إصابته بحادثة مفاجئة مفجعة قد يعمل على الاطاحة بما فى أيدينا من مبادىء . ولقد نظل على هذه الحال وقتا يقصر أو يطول الى أن يتسنى لنا الامساك من جديد بمبادئنا التى نسيطر بها على الخارج . وعندئذ تعود سيطرتنا على حياتنا من جديد . ولقد يصيبنا المرض فيؤثر على ارادتنا ويضربنا بالوهن النفسى ، فتضعف قدرتنا على الامساك بأول الخيط فى حياتنا ، وهو الخيط الذى نسيطر بواسطته من دخيلتنا على ما يدور بخارج حياتنا من أحداث وعلاقات اجتماعية . ناهيك عن الشيخوخة التى كثيرا ما تتواكب مع الوهن النفسى . ولكن كثيرا من الشيوخ قد استطاعوا أن يعدوا أنفسهم منذ الشباب لمرحلة الشيخوخة ، فظلوا ممسكين بمبادئهم النفسية والاجتماعية التى جعلت منهم شخصيات متماسكة قوية مؤمنة بالقدرة على الهيمنة من دخائل أنفسهم على العالم المحيط بهم بالخارج . فثمة طاقات نفسية هائلة يمكن بواسطتها تسيير دفة حياة المرء حتى فى الشيخوخة والمرض وبعد الأحداث الخطيرة والنوائب . ولكن المهم هو مداومة المرء على تدريب نفسه على استثمار ما جبل عليه من امكانيات نفسية وروحية غزيرة وخصبة .

استمتع بما فى حوزتك :

بعض الناس يتأملون ما ينقصهم من أشياء ويتحسرون على فقدانهم لتلك الأشياء ، ولكن بعضا آخرين ينظرون الى ما فى حوزتهم ويفرحون بما حصلوا عليه . وطبيعى أن تكون الفئة الأولى من الأشقياء ، بينما تكون الفئة الثانية من السعداء . ومن الطبيعى أيضا أن يظل أفراد الفئة الأولى يبحثون عن أشياء غير حائزين لها لكى يحسوا بالابتئاس لعدم حصولهم عليها . وكذا فان أفراد الفئة الثانية يبحثون عن أشياء فى حوزتهم مهما كانت ضئيلة — لكى يستمتعوا بها ويسعدوا بحيازتهم لها .

والواقع أن أفراد الفئة الثانية — السعداء — لا يركزون أذهانهم فى شىء واحد يستمتعون به دون سواه ، بل إنهم يوسعون دائرة نظرتهم الى الأشياء ، بحيث إذا صاروا

محرومين من أحد الأشياء ، فانهم يجدون أشياء أخرى يتمتعون بوجودها فى حوزتهم . والأشياء التى يضعها السعداء نصب أعينهم على النحو التالى :

أولا – الأشياء المادية : فالانسان يمكن أن يسعد باحرازه للمال وما يمكن أن يحصل عليه من ممتلكات بطريق استخدام المال فى شرائه واقتنائه . والواقع أن الانسان بحكم تكوينه يحب الامتلاك والاستحواذ على الأشياء .. فالطفل الصغير يقبض على الأشياء ، ثم هو يبحث عن أماكن يخبىء فيها ما يعجبه من الأشياء التى يقبض عليها . وبعد أن يصير الانسان راشدا ، فانه غالباً ما يحل الرمز محل النقود أو محل المجوهرات . فهو يرصد أمواله بالبنوك ولا يصير بين يديه سوى دفتر الشيكات أو نحوه من أوراق مالية .

ثانيا – الصحة الجسمية والصحة النفسية : فالمرء السعيد يقدر ما يتمتع به من صحة جسمية ونفسية . وإنا لنجد بعض الأفراد وقد أصيبوا بأمراض متباينة ، ولكنهم مع هذا يشكرون ربهم لأنهم أحسن حالا من غيرهم . وكلما استطاع المرء السعيد أن يقف على جانب من شخصيته يتصف بالصحة اذا ما قورن بغيره من المرضى ، فانه يحمد ربه على ما حازه من صحة . وفى أشد حالات المرض الجسمى ، فان السعيد يشكر ربه على ما يتمتع به من صحة عقلية ومن اتزان نفسى حرم منه أولئك المصابون بالأمراض العقلية والنفسية .

ثالثا – السمعة الطيبة والوضع الاجتماعى الرفيع بين الناس : فمن الأشياء التى يتمتع بها السعيد شعوره بأن له مكانة مرموقة بين الناس ، سواء بفضل الأخلاق الحميدة والنجاح فى التعامل مع الآخرين ، أم بفضل ما يحتله من مركز اجتماعى ممتاز . والواقع أن الشخص السعيد يمكن أن يشاهد فى عمله مهما كان متواضعاً مصدرا لسعادته واعتزازه بنفسه وفخره . فثقته بالنفس تجعله يحترم عمله وتجعله يحس بالزهو بسبب ممارسته له .

رابعا – التوفيق فى الزواج أو فى الانتساب لأسرة شريفة : فمن دواعى الاحساس بالسعادة شعور المرء بأنه قد أنجب اولاداً (ذكورا واناثا أو نوعية واحدة منهما) يحملون اسمه ويقفون الى جانبه . وكذا فان المرء يحس بالاعتزاز بأهله وأقربائه . فهو يجد فى أولئك الأقرباء مصدرا لاعتزازه وعزوته .

خامسا – المواهب النفسية : فالشخص السعيد يسعد بما أوتى به من ذكاء ومواهب خاصة . فهو يسعد بذكائه وبقدرته على الفهم ، ثم هو يسعد بما وهبه من قدرات خاصة

فى التعبير الكلامى أو فى التعبير الفنى أو فى إقامة علاقات اجتماعية متباينة ، أو بما أوتى به من شخصية زعيمة تفرض سيطرتها على الآخرين بما جبلت عليه من قوة ، وبما استطاعت أن تفيده من خصائص الزعامة . فعندما يلاحظ السعيد تفوقه فى مجال ما من المجالات بفضل ذكائه أو بفضل قدراته المتباينة ، فانه يحس عندئذ بما حظى به من ميزات حرم منها غيره فتعتمل السعادة فى قلبه .

والواقع أن الشخص السعيد يتخذ لنفسه فلسفة يسير على نهجها فى حياته ولا يحيد عنها . ولعل أن تلك الفلسفة تتلخص فيما يلى :

أولا – أن أتقبل الواقع كما هو لا كما أريده أن يكون : والواقع أن الشخص السعيد يعتاد على الرضاء بالواقع . فالحياة لها قوانين خاصة بها يجب علىّ أن احترمها ، وأن أكيِّف نفسى تبعاً لتلك القوانين. ومن قوانين الحياة اشتمالها على الحلو والمر . فمن يحمل الحياة أكثر مما تحتمل ، ومن يريدها على أن تكون حلوة حلاوة مطلقة ، انما يكون قد اجتزأ بجانب واحد من جانبيها الأساسيين ، ويكون قد سار وفق فلسفة خائبة لا تمت لواقع الحياة التى يتعامل معها والتى عليه أن يتوافق معها ويسير وفق قوانينها .

ثانيا – أن أجتهد فى الاستزداده من جوانب الحياة التى تشيع فى السعادة : فالاجتهاد فى الحياة يؤدى بلا شك الى احراز اكبر قدر ممكن مما يداعب خيال المرء من طموحات مادية أو معنوية . ولكن يجب على أن أبذر البذور بغير أن أؤكد لنفسى أنى حاصل بلا أدنى شك على الثمار . فبينما أجد أن بذر البذور فى مكنتى ، فان جنى الثمار ليس من الأمور المؤكدة . فلقد تحدث ظروف متباينة تمنع تلك البذور من النمو ، ومن ثم فانها تحول بينى وبين جنى الثمار .

ثالثا – أن اقوم باستثمار مواهبى الى اقصى درجة ممكنة : فأنا كائن حى انسانى أولا وقبل كل شىء . وهذا الكائن الحى قد أفعم بمواهب مطمورة أو بقدرات كثيرة لم تبزغ بعد على سطح حياتى . وأحرى بى أن أعمل على تنمية نفسى بحيث يكون ذلك النماء هدفا فى حد ذاته . فكلما كانت عنايتى بنفسى أحسن ، كنت حائزا على نقط ارتكاز أساسية تفوق فى قيمتها أى شىء آخر يمكن أن أحوزه فى الحياة . فأنا أريد أن أكون متفتحا ومكتملا وناميا بمواهبى الى أقصى درجة أستطيعها بغير ما قيد يقيدنى ، حتى ولو كان ذلك القيد طموحى فى الحياة وما يمكن أن أحصل عليه من ثروة أو جاه أو سلطان . وبتعبير آخر فانى لا أريد أن يكون قفوى للأهداف الخارجية عائقا

بيني وبين الحصول على ثمار قدراتي أو استعداداتي الشخصية . فكم من شخصية ظلت مقوماتها الداخلية مطمورة بسبب تركيزها على جانب أو هدف واحد من جوانب أو أهداف الحياة . وكم من شخصية كانت تتمتع بمواهب فنية أو أدبية ، ولكن مشاغلها فى الحياة قد عملت على ضياع تلك المواهب وذبولها الى الأبد .

رابعا - ألا تنسيني مشاغل الحياة تقدير ما فى حوزتي من مزايا وما حصلت عليه من مكاسب : فثمة كثير من الناس يندفعون فى الحياة بغير توقف ، وبغير أن يتريثوا قليلا لتقدير وضعهم والتمتع بما فى حوزتهم من مكتسبات ومنجزات ومواهب خرجت من حيز الكمون الى حيز الواقع الحياتي . فيجب ألا أنشغل عن نفسي فأواجه الحياة مندفعا نحو تحقيق الأهداف بغير تقدير لما حظيت به فى الحياة . إن الكثير من الناس ينهمكون فى أعمالهم فيجعلون من أنفسهم مجرد الآت تتحرك ، أو يصير الواحد منهم بمثابة ترس فى آلة كبيرة معقدة هى الشركة أو المؤسسة أو العمل الذى يضطلع به . وبعض الناس يجعلون من شيء واحدا فقط هدفا واحدا ووحيدا فى الحياة . فاذا ما ضمر ذلك الهدف ، فانهم ييئسون أيما ابتئاس ، وتضيع سعادتهم فى الحياة .

خامسا — أن أخصص بعض الوقت لأستمتع بالحياة وان أنتهز الفرص والمناسبات للاستمتاع بالحياة :

فالحياة ليست عملا مستمرا ، ولا هى إجهاد وارهاق للنفس على طول الخط . إنها تعب وراحة ، وكسب واستمتاع بالكسب ، وعلاقات اجتماعية وخلوة الى النفس . فمن الخطأ الفادح ألا يتمتع المرء بما فى حوزته ، فيأتي يوم يندم فيه على أنه لم يتمتع بما كان يمكن أن يكون مصدرا لمتعته وسعادته .

توقف إذن قليلا وتأمل حياتك . لسوف تجد أن لديك الكثير جدا يمكن أن تسعد به فى حياتك . والواقع أن الانسان يستطيع أن يتمتع أيضا بما سوف يكون فى حوزته فى القريب العاجل ، أو فى البعيد الآجل . فأنت تستطيع أن تتوقع ما سوف تحصل عليه كنتائج متوقعة بحيث يكون الأمل بمثابة تمهيد للحوزة والامتلاك . ولكن لا تجعل من توقعاتك قيودا لسعادتك . ذلك أنك اذا ما ارتميت فى أحلام اليقظة ، فانك قد تسهو عن واقعك الآن من جهة ، كما أنك قد تصدم اذا لم تتحقق توقعاتك من جهة أخرى . فاستبشر خيرا بما سوف يحمله لك المستقبل ، ولكن لا تجعل آمالك المقبلة شرطا وحيدا لسعادتك .

وعلى أية حال اجعل لما فى حوزتك الآن وهنا الأولوية على ما يمكن أن يكون فى حوزتك بعدئذ وهناك . وكن شخصا واقعيا فى حياتك . فلا تجعل من الأخيلة محورا ترتكز عليه حياتك ، بل ميِّز بين أمل ممكن ومتاح ، وبين أمل صعب أو مستحيل وغير متاح . ولا تعلق آمالك على المستحيلات حتى لا تبتئس . ابدأ من السهل الى الصعب ، ومن الصعب الى الأصعب . لكن تجنب المستحيل لأنه مستحيل لا يمكن تحقيقه أو إحالته الى واقع .

وعلينا أن نعترف بأن الإمكانيات التى لم تستحل بعد الى واقع خارجى ، هى فى نفس الوقت واقع داخلى . وبذا فانك تستطيع أن تعتبر الواقع الداخلى من صميم كيانك وفى حوزتك . فما تستشعره من مواهب وقدرات هو واقع نفسى طالما أن إحساسك به هو إحساس صادق . إذن تمتع بتلك الأشياء التى تحوزها بداخلك بوجودها . فنفس استمتاعك بوجودها يحفزك على استثمارها وإخراجها من حيز الكمون الى حيز الواقع فى حياتك .

لا تحقد على غيرك :

الحقد يختلف اختلافا جوهريا عن الغيرة . فالغيران شخص يحس بأنه مفتقد شيئاً يتمتع به غيره دونه ، ويتمنى أن يحظى بذلك الشيء المفتقد . أما الحاقد ، فانه يحس بأنه مفتقد لشيء ما يتمتع به غيره ، ولكنه بدلا من أن يتمنى حصوله على ذلك الشيء ، فانه يتمنى زواله من لدى الشخص أو الأشخاص المتمتعين بحصولهم عليه . ولا مانع لدى الحاقد من أن يصاب بالضرر هو نفسه ، اذا كانتَ تلك الإصابة مصحوبة فى نفس الوقت باصابة الآخرين الذين يحقد عليهم بضرر مماثل أو بضرر أكبر من الضرر الذى يصيبه .

وهناك فى الواقع مجموعة من الخصائص النفسية والسلوكية التى يتصف بها الشخص الحاقد نعرضها فيما يلى :

أولا – إن الحاقد شخص لا يرغب فى بذل الجهد الذى يوصله الى ما وصل اليه المحقود عليه ، أو هو يعجز عن بذل ذلك الجهد لأسباب تتعلق بالبنية أو بالتكوين النفسى أو بالوضع الاجتماعى أو بغير ذلك من أسباب متباينة .

ثانيا – إن الحاقد شخص يحسب أن أى تقدم يحرزه غيره ، إنما هو تقدم على حسابه

شخصيا . فكل ميزة يتمتع بها غيره هى فى نفس الوقت انتقاص من قدره وسلب من ميزاته الشخصية .

ثالثا — إن الحاقد شخص يحس بالغبطة والسعادة اذا ما وقع أى شر لأى انسان ، أو اذا وقعت نكبة لأية أسرة أو أية مجموعة . إنه يعتقد أن مصائب الناس تجلب له الخير ، وأن ما يقل عند غيره يزيد عنده .

رابعا — إن الحاقد ليس بحاجة الى معرفة سابقة بمن يحقد عليه . إنه قد يحقد على أشخاص لا تربطه بهم أية صلة ولا تجمعهم به رابطة أو علاقة عمل أو جوار أو قرابة . ذلك أن الحقد يعتمل فى دخيلة الحاقد ويبحث جاهدا عن شماعة يعلق عليها حقده بغض النظر عن تعيين تلك الشماعة .

خامسا — إن الحاقد شخص مهتم دائما بأخبار الآخرين . إنه يهتم بما يفعله الآخرون أكثر من اهتمامه بما يجب عليه هو فعله . وهو دائم البحث عن نقاط الضعف أو عن سقطات وأخطاء غيره ، كما أنه يحزن لكل نجاح أو لأى تقدم يحرزه غيره . فهو يستغل مزالق الآخرين فى التشهير بهم ، كما أنه يحاول عرقلة تقدمهم ويجتهد فى وقف ارتقائهم وتفوقهم فى الحياة . وعندما تعييه الحيلة فى وقف تيار التقدم لدى المتفوقين عليه ، فانه يسارع الى أحلام اليقظة يرتمى فى أحضانها حيث ينسج لنفسه خيوط أخيلة يرى خلالها عدوه أو أعداءه فى الحضيض وقد حاق بهم الفشل ، وسقطوا تباعا فى هوة الاحباط والخمول .

ولعلنا نتساءل : هل الحقد مرض نفسى أم أنه شر أخلاقى ؟ الواقع إن أهمية هذا السؤال تكمن فى إيضاح مدى مسئولية الحاقد أخلاقيا عن حقده . فاذا كان الحقد مرضا نفسيا ، فاننا لا نستطيع أن نحمل الحاقد وزر حقده ، بل إننا سوف نشفق عليه ونعتبره ضحية مرض أصابه ، ويكون موقفنا منه مشفوعا بالشفقة عليه كما نفعل بازاء أى مريض بأى مرض جسمى أو بأى مرض نفسى . ولكن اذا كان الحقد بمثابة موقف أخلاقى ، فاننا فى هذه الحالة سوف نذهب الى القول بأن الحاقد هو الذى اختار بحرية موقفه الحاقد . وفى هذه الحالة سوف نقول إن الحاقد كان يمكن ألا يكون حاقدا ، بل إنه أيضا كان يستطيع أن يحول مجرى عقله ووجدانه عن تيار الحقد ، وأن يتخذ مجرى آخر لا يتصف بالحقد من قريب أو من بعيد .

ولكى نحسم هذه القضية فان علينا أن نقرر أن نقطة الانطلاق فى السلوك هى نقطة نفسية أولا وقبل كل شيء . فأنت تحس بالوجدان يعتمل لديك قبل أن يتجسد وجدانك فى ألوان متباينة من السلوك المشاهد أو المدرك . فمن قلبك يتحدث لسانك ، ومن قلبك تتخذ ملامح وجهك سمات معينة ، ومن قلبك تبدو فى علاقاتك بغيرك التصرفات والأقوال والمواقف المتباينة التى تتمشى مع ما يصدر عن قلبك من عواطف وانفعالات .

ولقد نقول إن الحاقد يختار فى بداية الأمر الموقف النفسى حيث يكون بمقدوره أن يتنحى عنه ويعزف عن اتخاذه . ولكن بعد تلك اللحظة التى يرتمى عندها فى أحضان الحقد وقد اتخذه مبدأ له فى الحياة ، فانه لا يكون بقادر على التراجع . وبذا فاننا نستطيع القول بأن حرية المرء للاختيار بين الحقد وعدم الحقد لا تتبدى الا فى المرحلة الأولى من الحياة . ولكن تلك الحرية تضيع وتتبخر بعد تلك المرحلة . ففى الطفولة وحتى الخامسة تكون شخصية الطفل النفسية والأخلاقية قد تبلورت . فالشخص يصير حاقدا أو غير حاقد لدى بلوغه الخامسة من العمر .

ولعلنا نقول إن التشكيل النفسى للمرء يكون قد ترسخ فى هذه السن ، بحيث تتخذ الملامح النفسية صفة الثبوت والتبلور . وبتعبير آخر فان تغيير الملامح الأساسية فى الشخصية يكون مستحيلا بعدها فما يمكن تغييره هو تلك الملامح الثانوية من شخصية الطفل ومن اتجاهاته النفسية والاخلاقية .

فما يمكن تعديله من شخصية الطفل قد ينصب على ظاهرية السلوك الى درجة كبيرة . فالواقع أن الانسان هو الكائن الوحيد الذى يستطيع أن يراوغ مراوغة دقيقة جدا فى سلوكه . إنه يستطيع أن يظهر غير ما يبطن . ناهيك عن أن ما ترسب فى أعماق المرء من مقومات لاشعورية كثيرا ما يقمع ولا يطفو على سطح السلوك . ولعل أن التربية فى نطاق الحضارة الانسانية تستهدف أولا وقبل كل شيء التأثير فى ظاهرية السلوك . فما يهم المجتمع المتحضر هو ما يبديه أفراده من ألوان سلوكية متباينة . فلا يهمه ما يعتمل بالدخائل والقلوب ، بل إن ما يهمه هو ما يمكن رصده من سلوك باد للعيان .

ومن هنا فان التغيير الأخلاقى ممكن ، بينما التغيير النفسى غير ممكن . وبتعبير آخر فان الحاقدين يظلون حاقدين حتى ولو تظاهروا وبرهنوا لمن حولهم بأنهم لا يحقدون على أحد ، وأنهم محبون لجميع الناس ، وأنهم يتمنون الخير حتى لأعدائهم الألداء .

واذا نحن رجعنا الى السؤال الذى أثرناه والذى قلنا فيه : هل الحقد مرض نفسى أم أنه شر أخلاقى ؟ ؛ فاننا نقول إن الحقد مرض نفسى اذا ما ركزنا النظر فى دخيلة الحاقد ، ولكننا نقول من جهة أخرى إنه خلة أخلاقية اذا ما تصفحنا سلوك وتصرفات المرء الخارجية . وهذا يعنى أن ثمة مسئولية أخلاقية بازاء ما يبديه الحاقد من تصرفات ظاهرة وبادية للعيان .

واذا نحن تركنا الناحية النفسية لعلماء النفس يقولون بازائها كلمتهم ، واذا نحن ركزنا النظر فى الناحية الأخلاقية ، فاننا نجد لزاما علينا أن نقدم دستورا يجب التزامه حتى لا نحسب فى عداد الحاقدين . ونستطيع تلخيص بنود الدستور الأخلاقى المقترح فيما يلى :

أولا - اجتهد لتتفوق ولتثبت جدارتك فى الحياة ، ولكى تحتل مكانة ترضى أنت عنها بين أقرانك . أعلم أن الحقد لا يصيب المجتهدين المثابرين . فطالما أن الطريق مفتوح أمامك ، فانك سوف تتفاءل وترجو التقدم . إنك لا تستشعر الحقد الا اذا وجدت الطريق مسدودا أمامك . بيد أن من المؤكد أن السبيل الى فتح الطريق أمامك متوافر لك وبين يديك . فليس من سبب يدفع بك الى الكسل سواك . فبمقدورك أن تكون كسولا وبمقدورك أيضا أن تكون فى غاية النشاط وعلى أكبر جانب من الهمة . فلا تترك الكسل ينسرب الى حياتك حتى لا تسمح للحقد بالاستيقاظ اذا كان نائما فى أعماقك ، وقد تشكلت نفسيتك على الحقد منذ طفولتك .

ثانيا - حاول أن تعثر على نقط التقاء مع غيرك . فكثيرا ما يركز الناس على نقط الافتراق بينما يشيحون عن نقط الالتقاء . والتركيز على نقط الافتراق يؤدى الى بزوغ السلوك الحاقد ، بينما التركيز على نقط الالتقاء يؤدى الى بزوغ السلوك التعاونى المتسم بالحب والوداد . وحتى اذا وجدت شخصا منافسا لك ، بحيث تجد نفسك مركزا على نقط الافتراق بينك وبينه ، فانك عندئذ تستطيع أن تبحث عن نقطة التقاء أو أكثر تجمع بينكما . ونستطيع أن نؤكد أنك بهذه الطريقة وقد نجحت فى العثور على نقطة التقاء أو أكثر تجمع بينك وبين ذلك الشخص المنافس لك ، فانك تكون بذلك قد أحلت الموقف المؤدى الى الحقد الى موقف آخر متسم بالود والتعاون الوجدانى والاجتماعى بينك وبينه .

ثالثا – جدد أهدافك باستمرار حتى لا تذبل اهدافك القديمة وتضحى مفلسا فيما تصبو اليه من أهداف .

فالواقع أن تجديد أهدافك يجعلك صاحب نظرة موضوعية الى الحياة . فالشخص الذى يستنفد أهدافه وقد حققها ، أو الشخص الذى يحس بالعجز عن تحقيق اهدافه فيتنحى عن مواصلة السعى لتحقيقها ، إنما يحس بالحقد تجاه الآخرين ممن يجددون أهدافهم أو ممن يحققون ما يترسمونه من أهداف . فالواقع أن الشخص الذى يخرج من إطاره الداخلى الى الواقع الخارجى يكون أدعى الى عدم التلبس بالحقد كما هو حال أولئك الذيين يظلون محصورين فى إطارهم الداخلى لا يريمون عنه .

رابعا – تجنب الحاقدين لأن الحقد قابل للانتشار كالوباء : فقد لا تكون شخصا حاقدا ، ولكن اذا ما جالست الحاقدين وعاشرتهم ، فان الحقد سرعان ما ينتشر الى نطاق نفسك . فخليق بك أن تتجنب الحاقدين وأن تجالس وتعاشر المحبين غير الحاقدين .

خامسا – داوم على الاطلاع ووسع ذهنك بالتفكير والتأمل . فكلما كنت واسع التفكير ، كنت بالتالى أكثر قدرة على تقدير الآخرين والنظر الى الأمور من زاويتهم الشخصية . ناهيك عن أن الشخص الذى يحس بالثقة فى عقله وطريقة تفكيره ، يكون بالتالى ادعى الى النظر بتعاطف ومودة الى الاخرين والتعاون معهم فى نقط الالتقاء بينه وبينهم .

إهضم آلامك وأحزانك :

ثمة استجابة معينة لما يصدر الى الانسان من الخارج من مثيرات . فشكة الدبوس تحدث فعلا منعكسا فنبتعد عن مصدر الشكة برغم ارادتنا . وكذا فان الخبر المحزن يهزنا ويدفع بنا الى الانكماش على أنفسنا فنفقد قدرتنا على التوافق مع الواقع الاجتماعى من حولنا . فالحزين يكون كالنائم الذى لا يريد أن يستيقظ . إنه يلتف حول نفسه ويقبع فى مكانه ويرجو أن يظل ساكنا لا يتحرك وصامتا لا يتحدث الى أحد .

بيد أن الانسان بعد شكة الدبوس بفترة وجيزة يعود الى سابق عهده من الانبساط بعد التقلص ، وكذا فانه بعد سماعه الخبر المحزن يعود بعد فترة تقصر أو تطول الى سابق عهده من الانبساط وانشراح الصدر .

وبالنسبة للآلام والاحزان فان الناس يتباينون فيما بينهم فى ناحيتين أساسيتين : أولا –

فى مدى التأثر بنفس المصدر الذى يتأتى عنه الألم أو الحزن . ثانيا — فى المدة التى يستغرقها فعل تلك الالآم والأحزان فيهم .

أما بالنسبة للناحية الأولى ، فثمة فى الواقع أناس جبلوا على شدة التأثر بمصادر الالآم والأحزان ، بينما جبل آخرون على التأثر تأثرا ضئيلا بها . فهذا يتوقف على الاستعدادات النفسية وعلى ما ورثه المرء من رهافة فى الحس ومن دقة فى الشعور . على أن البيئة الاجتماعية والتقاليد والأعراف وما يشيع فى القوام الاجتماعى من قيم ومعتقدات له أثر بعيد المدى فى شدة التأثر بمصادر الالآم والأحزان . فنجد أنه فى بعض المجتمعات ينظر مثلا الى الموت بنظرة مليئة بالهلع والخوف ، بينما نجد فى بيئات اجتماعية أخرى أن الناس يتقبلون الموت بهدوء وبغير كثير حزن على من يصيبهم بسهمه الماضى . فهم بطبيعتهم وبما يشيع لديهم من تقاليد وأعراف لا يقيمون الدنيا ويقعدونها فى حالة وفاة أحد أقربائهم .

أما بالنسبة للناحية الثانية ، فاننا نجد أن الناس يتباينون فيما بينهم من حيث المدة التى يظل خلالها الألم والحزن مسيطرا على قلوبهم ومخيما على حياتهم . وهذا يرجع أيضا الى الاستعداد النفسى الجبلى من جهة ، والى تربية المرء لنفسه وما يتلقاه من مؤثرات بيئية من حوله من جهة أخرى . ونحن نؤمن بأن من الأهمية بمكان توجيه المرء لنفسه وتحكمه فى مشاعره واستنهاضه لهمته وامساكه لقياده وهيمنته على وجدانه بحيث يتسنى له التحكم فى الآمه وأحزانه والجامها الجاما وهضمها هضما وإطفاء شعلتها إطفاءً .

ولقد نستطيع أن نعرض لأنواع الأشخاص فى ضوء ما قد يتخذونه من مواقف بازاء الالآم والأحزان فى فئات متباينة على النحو التالى :

أولا - فئة المنهارين نفسيا : وأفراد هذه الفئة تأخذ بهم الالآم النفسية والأحزان كل مأخذ وتستولى عليهم استيلاء . ونستطيع القول بأن أفراد هذه الفئة ينظرون بمنظار مكبِّر الى ما يصيبهم من الآم وأحزان . وهم فى نفس الوقت يجترون أحزانهم والآمهم اجترارا مستمرا . فكلما بدأت الآمهم فى الاندمال واحزانهم فى الضمور ، فانهم يأخذون فى تنشيطها واحيائها من جديد . ناهيك عن إثارتهم لأخيلتهم وتجنيدها لخدمة تلك الالآم والأحزان .

ثانيا — فئة قليلى الاحساس ظاهريا : وهم أولئك الذين يجابهون الالآم والاحزان بغير مبالاة ظاهرية ، بينما هم فى دخائلهم يشتعلون انفعالا فتتقطر قلوبهم دماً . فأنت تجد

الواحد منهم رابط الجاش متماسكا وصامتا ، لا تذرف عيناه دمعة واحدة ، بينما تكون هناك ثورة حزن متأججة بداخله . إن أولئك الناس يصابون فجأة بالكثير من الأخطار الصحية التى قد تودى بهم الى الموت أو الشلل أو غير ذلك من أمراض جسمية نفسية .

ثالثا - **فئة الهستيريين** : وأفراد هذه الفئة يخرجون عن نطاق الصحة النفسية فينخرطون فى نوبات بكاء هستيرية أو قد يختلط لديهم الضحك بالبكاء ، كما أنهم قد يبدون تعاطفا مع أى أشخاص يقابلونهم أو يحيطون بهم . لقد يعانقون أشخاصا غرباء عنهم تماما ، وكأنهم أصدقاء حميمون ترتبطهم بهم علاقات حب متأصلة منذ زمن بعيد . ولقد تتمثل الهستيريا لدى بعض أفراد هذه الفئة فيما قد يصابون به من عاهات جسمية مؤقتة ، كأن يصاب الشخص الهستيرى بالعمى الهستيرى أو بالصمم الهستيرى أو بالشلل الهستيرى .

رابعا - **فئة الممثلين** :

وافراد هذه الفئة يبدون قدراً أكثر بكثير مما يعتمل فى قلوبهم من حزن وذلك بقصد استدرار عطف الآخرين وحملهم على ابداء الشفقة أو الاهتمام أو حتى بقصد إحراز بعض المنافع أو تحقيق بعض المرامى وتلبية بعض المطالب المضمرة فى نفوسهم . فلقد تبدى الأرملة حزنا هائلا على زوجها المتوفى حتى يشفق عليها صاحب العمل الذى كان يشتغل لديه زوجها المتوفى ، فيرعاها هى وأبناءها ويكثر من عطائه لهم . وقد تتخذ تلك الزوجة الأرملة من حزنها سلما تصعد عليه للوصول الى قلب ذلك الرجل صاحب العمل فيتزوجها ، وذلك شفقة منه عليها لكى يعزيها عن فقد زوجها . وهى فى الواقع لا تكون حزينة على زوجها بالقدر الذى تبديه أمام ذلك الرجل الذى تلعب على أوتار قلبه بما تبديه أمامه من مظاهر الحزن والانتحاب .

خامسا - **فئة المعتدلين** : وأفراد هذه الفئة لا يبالغون فى حزنهم من جهة ، ولا يتخذون موقف المفرطين من جهة أخرى . إنهم يلتزمون موقف السوية فى تحمل الحزن والألم . فهم يمثلون الأصحاء نفسيا الذين يهضمون آلامهم وأحزانهم فى الوقت المناسب بغير عجلة ولا إبطاء .

ونحن نطالبك بأن تكون واحدا من أفراد هذه الفئة السوية الذين يتخذون لأنفسهم الموقف الوسط بين الإفراط والتفريط . ولكن لعلنا نتساءل : كيف يتسنى للمرء أن

يتخذ هذا الموقف الوسط ، أو قل كيف يعد نفسه لذلك قبل أن يهاجمه الألم النفسى والحزن على ما قد يلاقيه من النوائب ؟ إننا نلخص ذلك فيما يلى :

أولا - عود نفسك على مجابهة المواقف الصعبة ، وهذا ما يعرف عند العرب بالاخشوشان . فالواقع إن أولئك الذين نشأوا فى حياتهم وهم فى عزلة عن مواقف الحياة الخشنة ، قلما يستطيعون تحمل الآم الحياة وأحزانها . فكلما كان الشخص أكثر تعودا على مجابهة صعاب الحياة ، كان بالتالى أكثر قدرة على تحمل الآمها وهضم أحزانها عندما يجد الجد ، وعندما تقلب له الحياة ظهر المجن .

ثانيا - التواجد مع أصحاب الأحزان ومواساتهم فى الآمهم وأحزانهم . ذلك أن اعتياد تلك المواقف يعطى المرء منعة بازائها . فاذا ما انخرط هو شخصيا فى موقف حزين يدعو الى الحزن ، فان خبراته السابقة فى المواقف المتباينة تفيده الى حد بعيد فى مجابهة الموقف المؤلم نفسيا . ذلك أنك فى موقفك مع الحزانى تنظر الى حالتهم بنظرة موضوعية ، بينما هم ينظرون اليها من زاوية ذاتية . فعندما يأتى دورك فى موقف محزن أو مؤلم ، فانك تجد نفسك قد اعتدت على الموقف الموضوعى الذى سبق لك التلبس به واتخذته مع غيرك .

ثالثا - قراءة القصص التراجيدية وتأمل الكتابات التى تعرض للموت والاحزان ونحوها . فالواقع ان العيش فى اطار تلك القصص أو تأمل تلك الكتابات التراجيدية لما يكسب المرء خبرة نفسية فى مجابهة المواقف المحزنة التى تصادفه فعلا فى الحياة . وتساعده على هضمها بطريقة سليمة .

رابعا - عبر عن انفعالاتك التعبير الطبيعى بغير مبالغة وبغير قمع لمشاعرك . فمن الخطأ أن يمنع المرء نفسه من التعبير عن أحزانه بالدموع ، أو عن الآمه بالأنين . فاعطاء المرء نفسه فرصة التعبير السوى عما يدور بخلده من انفعالات هائجة ، لما يخفف عنه تلك الالآم والأحزان . أما القمع فانه يسبب الحسرة ويطبع علامات الحزن حتى الممات على ملامح الشخص . ومن جهة أخرى فان تهييج المشاعر أو المبالغة فى التعبير عما يعتمل فى القلب يشبه إثارة الجلد المتقيح بالهرش والحك . فذلك الهرش أو الحك يؤدى الى زيادة الأكال والتهيج .

خامسا - إقرأ فى علم النفس وتفقه فى معرفة آفاق النفس الانسانية وكيف ينفعل الانسان وكيف يعبر عن انفعالاته . فكلما وقفت على حقيقة نفسك كانسان ، كنت بالتالى

أكثر قدرة على مجابهة مواقف الحياة الصعبة بما تحمله من الآم وأحزان . ولكن عليك أن تساند قراءاتك فى علم النفس بما يتسنى لك اكتشافه عن طريق تأملاتك الشخصية . فعليك بالتأمل لأن ما تستطيع اكتشافه بالتأمل قد يفوق فى الغالب ما تستطيع اكتشافه فيما تقوم بقراءته من كتب . فالحكمة فى مجابهة مواقف الحياة وهضم أحزانها لا تتأتى بحفظ المعلومات الواردة بالكتب ، بل تتأتى عما يصير من لحم فكرك الشخصى . اجعل من المادة التى تقرأها فى كتب علم النفس مادة أو نقطة انطلاق لتأملاتك الشخصية . ولكن يجب أن تنظم تأملاتك واستعن فى ذلك بتسجيلها وما سوف تتأمله فى اليوم التالى . والواقع أن تذرعك بالتأمل سوف لا يساعدك على هضم الآم الحياة وأحزانها فحسب ، بل انه سوف يعمل أيضا على توسيع أفقك وعلى تفتيق ذهنك وكشف ما تتضمنه الحياة من أسرار .

تخلص من أسباب شقائك :

يخطىء كثير من الناس عندما يتخذون موقفا سلبيا بازاء أسباب شقائهم فى الحياة . لقد تجد الواحد منهم وقد أحس أن أبواب الحياة جميعا قد أوصدت أمامه ، فيلجأ الى وسائل غير فعالة كرد فعل على تلك الحالة اليائسة البائسة التى انتهى اليها . إنه قد يرتمى فى أحلام اليقظة الفارغة يكمل بواسطتها ما افتقده فى الحياة . ولقد ينتهى الأمر بالبعض من هذه الفئة الى الجنون . وفى بعض الحالات يلجأ الشقى اليائس الى الانتحار فيقضى على نفسه ، أو قد يلجأ الى قتل غيره لإبادة من يظنهم أسباب شقائه وتعاسته فى الحياة . وفى حالات أخرى – وهى الحالات الغالبة – فان الشخص يرزح تحت عبء أسباب شقائه التى تنخرفى شخصيته كما ينخر السوس فى العظام ، ويظل شقيا بائسا وقد ارتسمت علامات البوس والشقاء على محياة فتجده يسير مقوس الظهر ساهماً . واذا سار بالشارع ، فانه يسير بجوار الحوائط وكأنه يريد الاختباء بعيدا عن أعين الناس . وأفراد هذه الفئة الشقية الرازحة تحت نير ما يضغط عليهم من عوامل شقاء وتعاسة يظلون على هذه الحالة المضنية حتى يوافيهم الأجل بعد عمر يقصر أو يطول .

ولعل الخطأ الأكبر أن يتقاعس المرء عن تناول أسباب شقائه بموضوعية وبجدية وباستعداد لبذل الجهد لازالة تلك الأسباب إزالة تامة . ذلك أن أسباب الشقاء تشبه أن تكون كالخلايا السرطانية التى اذا ما استفحل أمرها والتى اذا لم يقطع دابرها منذ بداية ظهورها ، فانها تتمكن من الجسم بحيث لا تتركه إلا بعد أن تكون قد قضت عليه قضاء تاماً ، وقد أودت به الى الموت بعد العذاب الأليم .

وهكذا يمكن القول بأن عوامل البؤس والشقاء فى الحياة تتزايد وتتضاعف اذا لم يسارع المرء الى إبادتها والقضاء عليها . فالسكوت عليها مفض الى مضاعفات خطيرة دائبة ومستفحلة . ولكن لعل السؤال الذى يدور بخلد المرء هو : كيف السبيل الى إبادة أسباب الشقاء والبؤس من حياة المرء اذا كان ثمة سبيل أصلاً الى مثل تلك الإبادة ؟ والوجاهة فى هذا السؤال الذى يبدو وكأنه سؤال استنكارى ، هى أن معظم الناس يعتقدون أن أسباب البؤس والشقاء مكتوبة ومفروضة على الإنسان فرضاً ، وأنه لا سبيل بحال الى التخلص منها لأنها محتمة بطريقة مسبقة على المرء . ونحن نرفض أصلا هذا الاعتقاد ولكن بشرط أن ننظر الى أسباب البؤس والشقاء بنظرة جماعية وليس بنظرة فردية . فازالة تلك الأسباب التى تستلب المرء سعادته ليست موكولة الى الفرد من الناس فحسب ، بل هى موكولة الى الفرد والمجتمع على السواء . فنحن ننظر الى الانسان من زاوية وجوده الفردى من جهة ، ومن زاوية وجوده الجماعى من جهة أخرى . فمن يريد أن يلتمس حلا للمشكلات الانسانية التى تسبب الشقاء للانسان ، يجب عليه أن يأخذ هاتين الزاويتين فى اعتباره وألا يغض عن إحديهما.ونحن نرى أن وسائل التخلص من أسباب الشقاء يمكن تلخيصها على النحو التالى :

أولا - اتخذ لنفسك فى الحياة صديقا حميما تثق فى أنه يكتم أسرارك التى تبوح له بها . فمثل هذا الصديق ضرورى لتفريغ همومك فى جعبته وبين يديه . والواقع أن فرويد قد اكتشف أهمية التفريغ الانفعالى وما يحس به المرء من شقاء وألم نفسى . فهو يؤكد ضرورة ترك المرء لنفسه على السجية بغير قيد أو قمع أو إلجام للسانه ، فيردد كل ما يخطر له على البال مهما كان تافها . ومن المهم أن يكون المتلقى لهمومك قادرا على الاصغاء بأناة وصبر وبغير ضجر أو تعجل . ومن الضرورى كذلك أن يشعرك بأنه متجاوب معك ، وأنه لا يبدى أى اندهاش أو امتعاض من أى أخطاء أو خطايا تكون قد اقترفتها وتبوح له بها . ونحن نعترف بأن من الصعوبة بمكان العثور على الصديق الوفى والمصغى بمهل وصبر لما تبوح له به من مشاكل والآم نفسية . ولكن وجود صعوبة لا يعنى الاستحالة . فأنت لابد تستطيع أن تعثر على صديق من هذا القبيل . والواقع أن الأخوة أو الأخوات أو أحد الوالدين لا يصلحون للقيام بهذه المهمة النفسية . فاستبعد أقرباءك اذن من قائمة المرشحين للافاضة بهمومك بين أيديهم . ويحسن أن يكون المرشح لهذه المهمة مقاربا لسنك وثقافتك وبحيث ترتاح له وتثق فى أمانته ونزاهته . ولتكن

المهمة متبادلة بينك وبينه . فأنت تصغى الى همومه وأسباب شقائه ، وهو بالتالى يصغى الى همومك وأسباب شقائك .

ثانيا - تخير أغنية أو أكثر مما يحمل معانى تشير الى ما تحس به من شقاء وأوجاع نفسية ، وقم بغنائها بينك وبين نفسك . ففى ترديد مثل تلك الاغانى وسيلة ناجعة للتخلص من كثير من اسباب شقائك .

ثالثا - اغلق منافذ الشقاء واقطع دابر مشكلاتك بحلول جذرية . ذلك أن أمامك عمليتين لابد من القيام بهما : العملية الأولى - إزالة مصادر الشقاء والمتاعب ، والعملية الثانية معالجة آثار ما أصابك من شقاء أو متاعب نفسية . لقد تكون متاعبك ناجمة عن اتصالك أو عن تعاملك مع بعض الشخصيات الرديئة فلماذا لا تتجنب أولئك الأشخاص وتقطع دابر علاقاتك بهم ؟ إننا نعتقد أن هناك خلطاً بين معنى الخصام وبين معنى المقاطعة . فلقد تقاطع شخصا ما بغير أن تحمل له ضغينة ، وبغير أن تحس نحوه بالكراهية . وحتى اذا كنت تحس ببعض الكراهية تجاهه فى أول عهدك بمقاطعته ، فان هذا الحال سوف لا يستمر طويلا . إنك بعد المقاطعة بفترة من الزمن تقصر أو تطول سوف تنسى ذلك الشخص أو أولئك الأشخاص الذين قاطعتهم . فمصدر المتاعب اذا ما سد تماما ، فانك سوف لا تتلقى منه متاعب جديدة ، وبالتالى فان وقاية نفسك من أسباب الشقاء يكون أفضل بكثير من القيام بعلاج آثار ما تتلقاه من متاعب .

رابعا - قد تكون أسباب شقائك متمثلة فيما تتبعه من وسائل وأساليب سلوكية . فالواقع أن الكثير من الأشقياء لا يرغبون فى الاعتراف بأن لهم دورا فى شقائهم . إنهم يبحثون دائما عن أسباب تتعلق بغيرهم أو بما يحيط بهم من ظروف خارجية . فكثيرا ما تكون أسباب الشقاء فينا ولكننا ننسبها الى غيرنا ، ونحملهم مسئولية تصرفاتنا وما نتذرع به من سلوك فاشل . لقد يكون الشخص متملقا للآخرين أو مستشعراً الهيبة والتخوف منهم فيقابلون موقفه الخانع بالقسوة أو بالازدراء ، فلا يكون منه إلا أن يحس بالألم النفسى فيأخذ فى التشكى من أن الناس جميعاً أردياء وأنهم يقابلون الاحسان بالاساءة . وهو بالطبع يكون مخلصا فى شكواه اذ أنه لا يكون قد أساء الى أحد . بيد أن نوعية السلوك التى يبديها لا تجلب احترام الناس له ، بل تجلب عليه احتقارهم والرغبة فى امتطائه والدوس عليه كالسائمة . فالضعيف يجد من الجبابرة عنتا وقسوة ، بينما يلقى القوى احتراما وتقديرا . ذلك أن الناس بعامة لا يحبون الضعفاء ولا يجلونهم ،

بل يحبون ويجلون الأقوياء الذين لا يهابون المواقف ، ولا يطأطئون الرءوس والخنوع أمام من بيدهم السلطة . ولقد تكون مصابا بعادة حركية منفرة تجلب عليك الازدراء والاحتقار . فاذا أنت تخلصت من تلك العادة الحركية الرديئة ، فان الناس يبدأون فى التقرب اليك ومحاولة كسب ودك . وقس على هذا كل ما يمكن أن يجعل الناس يعاملونك معاملة غير طيبة .

خامسا — فى بعض الحالات تكون ثمة ضرورة لاستشارة الطبيب النفسى . ونحن نأسف لأن الوعى بالعلاج النفسى ضعيف للغاية فى بلادنا العربية . فيظن كثير من الناس أن من يشكو للطبيب النفسى حالته ، إنما يكون قد أصيب بالجنون فعلا . والواقع أن الطب النفسى والعصبى يجب أن يحتل مكانته اللائقة به . فكما أننا لا نستغنى عن الطبيب الذى يقوم بعلاج ما قد يصيبنا من أمراض جسمية ، فاننا لا نستطيع أن نستغنى عن الطب النفسى وعمن يتمرسون بفنونه العلاجية . فثمة حالات نفسية وعصبية كثيرة يجب المبادرة بعلاجها حتى لا تستفحل . ومن المعروف أن المرض النفسى اذا لم يعالج بسرعة ، فانه سوف يجلب شقاء متزايدا على المصابين به . وحرى بنا فى مصر والبلاد العربية أن نحرك الوعى بالعلاج النفسى والعصبى وأن نحارب فكرة أن المرض النفسى مجلبة للعار على المصابين به ، وأن الحرى بمن يصاب بأى مرض نفسى أن يسارع الى حجب حالته عمن حوله وأن ينزوى بعيدا عن الناس حتى لا يصوبوا اليه اصبع الاتهام بأنه شخص مجنون ولا يستحق الاحترام ، بل يستحق أن تسقط عنه صفة الانسانية ذاتها . ذلك أن الحيوان العاقل فى نظرهم أفضل من الانسان المجنون . فمعظم الناس يعتبرون المجنون فى حضيض الحضيض ، أو قل إنه شخص فقد إنسانيته وصار ميتا وهو حى . ولعل أبأس وآلم ما يحس به المرء أن يكون ميتا وهو حى فى أنظار الناس . والواقع أن ما يساور الشخص المصاب بأى مرض نفسى إنما يكون خليطا من الشعور باحتقار الذات ومن الشعور بالخوف من افتضاح ما يعمد صاحب المشكلة النفسية الى تخبئته عن أعين الرقباء والمتطفلين ، أو حتى عن أعين أقرب الناس الى المرء .

والخلاصة أن بمستطاعك التخلص من أسباب شقائك ، سواء عن طريق تصرفاتك الشخصية وما تتذرع به من وسائل شخصية ، أم عن طريق طلب العون النفسى من الآخرين من الأصدقاء والمختصين على السواء .



الفصل السادس

دور الجمال فى حياتك

بغير إحساسك بالجمال لا تكون إنسانا :

لسنا نغالى اذا قلنا إن الوجود بأسره جميل . ونقصد بالوجود ذلك الوجود المادى الخالى من الحياة التى نقع عليها فى النبات والحيوان والانسان ، ثم ذلك الوجود الحى المتمثل فى النبات والحيوان والانسان . ولسنا نخطىء اذا قلنا إن ما قد نشاهده فى الوجود بمستوياته من شذوذ عن الجمال ، إنما هو فى الواقع خروج عن القاعدة . فالوجود بوجه عام يتمتع بالجمال . واذا قال قائل إن الجمال - اقصد الاحساس بالجمال - هو خصيصة إنسانية ذاتية ونسبية ، فاننا نرد بأن للجمال ناحيتين : ناحية ذاتية نسبية ، وناحية أخرى موضوعية ومطلقة . فالنسب المتسقة فى الوجود ليست فى الواقع تقديرات أو تذوقات ذاتية نسبية تتباين من شخص لآخر ، بل هى معايير موضوعية مطلقة لا ترتبط بمكان أو بزمان .

والوجود جميل بهذا المعنى الموضوعى فالجماد فى بعديه : الأفقى والرأسى ، أعنى فيما يتعلق بالمشاهد المحسوس منه مباشرة وبغير واسطة وهو ما يعرف بالماكروفيزياء ، أو فيما يتعلق بالمدرك بطريق غير مباشر أو بواسطة مكبرات ميكروسكوبية عادية أو الكترونية ، وهو ما يعرف بالميكروفيزياء ، إنما يتسم بالجمال . وكذا يقال عن الكائنات النباتية والحيوانية والانسانية . فهى جميعا - وهى على حال الطبيعة وباستثناء الحالات الشاذة الخارجة عن القاعدة العامة - جميلة بهذا المعيار الموضوعى .

وأنت وأنا وجميع الناس لسنا واقعين خارج نطاق الطبيعة . فنحن كائنات جميلة من جهة ، ونحن كائنات تحس بالجمال من جهة أخرى . بيد أن ما جبلنا عليه شىء ، وما يمكن أن توصلنا اليه الحضارة شىء آخر . ولسنا نقصد بالحضارة الحديثة التى نستظل بظلها فى العصر الحاضر ، بل نقصد الحضارة فى مراحل تطورها المتباينة . فمنذ أن بدأ الانسان يعبث فيما حوله . ومنذ أن بدأ يشكل سلوك أبنائه والتأثير فيهم بوسائل متباينة ، قد بدأ فى نفس الوقت بتشييد صرح حضارته . فالانسان فى حياته البدائية بالكهوف كان يستظل بظل حضارته البدائية ، والانسان فى العصور الوسطى كان

يستظل بحضارة العصور الوسطى . وهكذا دواليك بالنسبة لأى عصر ولأى بقعة من بقاع الدنيا .

ولا شك أن الحضارة الانسانية بجميع أشكالها ومستوياتها قد اهتمت بالدرجة الأولى بالناحية الاقتصادية . وكان هذا الاهتمام بالماديات على حساب الاهتمام بالجماليات . فبدل أن يظل الانسان جميلا أخذ فى الانحراف عن مسار الجمال . ألم يفقد الانسان الحديث لياقته البدنية وصار مقوس الظهر وذابل العضلات وغير قادر على الجرى بل وغير رشيق الحركة فى المشى بسبب ما تفرضه عليه الحضارة من قيود حركية متباينة ؟ وألسنا نورث الأجيال التالية ما اكتسبناه واكتسبه أجدادنا القريبون والبعيدون من اعوجاج فى البنية وضآلة فى الفتوة ؟ .

والواقع أن الكثير من شبابنا يهتمون باكتساب الحقائق العلمية ولا يلقون بالا الى الحفاظ بما جبلوا عليه من جمال . وبالأحرى فانهم لا يلقون بالا الى تنمية الاستعدادات الجمالية بانحائها المتباينة لديهم ولا يهتمون باستثمارها والتطور بها ومن ثم فانهم يفقدون جانبا أساسيا من شخصياتهم . إنهم يفقدون ركنا هاما من مقومات آدميتهم هو المقوم الجمالى . ومن الطبيعى أن يترتب على هذا الفقدان نتائج وخيمة لعلنا نعرضها بايجاز فيما يلى :

أولا – إن الشخص الذى يفقد القدرة على الاحساس بالجمال ، يفقد بالتالى الشعور بالسعادة فى الحياة . فثمة ارتباط وثيق جدا فيما بين الشعور بالجمال وبين الشعور بالسعادة . فمن يفقد شعوره بجمال الحياة يفقد بالتالى شعوره بالسعادة ، ويكون عرضة لكل أنواع التعاسة النفسية .

ثانيا – إن الشخص الذى يفقد الاحساس بالجمال يفقد بالتالى اعتزازه بالكائنات التى تتصف بالجمال . ومن ثم فانه يكون ميالا الى هدم وتحطيم الطبيعة وافساد وتشويه الجمال الذى تتضمنه أنحاؤها . إنه يكون نزاعا الى تشويه وابادة الزرع وقطع الأشجار والعبث بالورود والزهور ، كما أنه يكون نزاعا الى تعذيب الحيوانات بغير رحمة ، فهو لا يحس نحوها بالاعتزاز لأنه لا يدرك الجوانب الجميلة فيها .

ثالثا – اذا كان هذا هو شأن الشخص الذى يفقد شعوره بالجمال ، فإنه يكون حاله ايضاً بازاء الآخرين من بنى جلدته . إنه يصير شخصا قاسيا لا يعرف الرحمة ولا يقيم لبنى الانسان قيمة .

رابعا - إن الشخص الذى يفقد الشعور بالجمال يكون عرضة للاصابة بالأمراض النفسية والعصبية . ذلك أن التلذذ بالجمال يجعل الأعصاب فى حالة من الاسترخاء . فالجمال بالنسبة للانسان كالماء بالنسبة للظمآن . فكما أن الماء يطفىء لظى الظمأ ، كذا فان الجمال يطفىء لظى ما يشتعل لدى المرء من هياج نفسى أو من توتر عصبى . ولا غرو فان من وسائل علاج الكثير من الأمراض النفسية والعصبية محاولة إشاعة الاحساس بالجمال فى نفس المريض . من ذلك عزف الموسيقى الحالمة الهادئة بصوت خفيض فى الحجرة التى يوجد بها وكذا إشاعة الجمال والهدوء حوله وذلك بتخير الألوان الجميلة غير الزاهية وتوفير حديقة مليئة بالزهور الجميلة حول مبنى المستشفى . فاحاطة المريض النفسى والعصبى بالجمال يساعد على شفائه ، أو قل إن من أهم أسباب الاصابة بالمرض النفسى والعصبى ما يكون قد أصاب المرء من حرمان من الجمال .

خامساً - هناك بلا شك علاقة وثيقة بين التفكير العلمى وبين التفكير الجمالى . فلا تعارض على الاطلاق بين أن يكون الشخص عالما وبين أن يكون فنانا . والخليق بالمرء أن يجمع فى أنحائه بين الشعور بالحقيقة وبين الشعور بالجمال . ولكن الاجتزاء بالشعور بالحقيقة والوقوف على الواقع مجردا من جماله ، إنما يكون بمثابة تشويه لذلك الواقع . فالنظرة التكاملية الى الوجود ، وذلك بالجمع فيما بين معرفة الحق من جهة ، وعشق الواقع من جهة أخرى ، لهى النظرة الخليقة بأن يتلبس بها العالم والفنان جميعا . ولسنا نخطىء اذا قلنا إن العالم الذى يتمتع بتكامل الشخصية يجب أن يكون فنانا أو متذوقا للفن ، كما يجب أن يكون الفنان من جهة أخرى عالما أو متلبسا ومتسلحا بالمنهج العلمى . أما أن يتسلح العالم بالمنهج العلمى من جهة ، وكارها للمنهج الجمالى من جهة أخرى ، فان هذا يعنى فقدانه لجانب أساسى من شخصيته ، وبالتالى فان تناوله للواقع يكون تناولا ناقصا .

سادساً - ترتبط القيم الدينية والقيم الأخلاقية بالقيم الجمالية . والواقع أن الشخص المتدين أو صاحب الأخلاق الفاضلة اذا كان محروما من الاحساس بالجمال ، فانه يكون بالتالى شخصية كريهة ومنفرة ، بل إنه يكون قد اجتزأ من الدين بقشرته دون لبه . والواقع أنه لا فضيلة بغير إحساس بالجمال ، بل قل إن الشعور بالجمال يرتفع بالمرء الى مستوى الفضائل جميعا . فبالجمال نصعد ونرتقى الى أعلى مراتب الإنسانية . واذا لم نتذوق ما فى ممارسة الفضائل من جمال ، فاننا لا نستطيع بالتالى ممارسة تلك الفضائل ، بل تأتى ممارستنا لها ممارسة تقليدية فجة .

سابعاً – الواقع ان الشعور بالجمال لدى البدائى من جهة ، ولدى الطفل من جهة أخرى يسبق معرفته بالوجود من حوله . وشاهد ذلك أن الفن فى حياة البشرية سابق على العلم . ولعلنا نلاحظ فى فنون البدائيين فنونا متباينة كانوا يستعينون بها فى ممارساتهم الدينية والسحرية على السواء . ومن هنا فاننا نستطيع القول بأن البنية الأساسية فى التكوين الانسانى تتمثل فى الشعور بالجمال . فبعد أن نحس بالجمال نبدأ فى تحسس الواقع للوقوف على كنهه ومضامينه ومحاولة الوقوف على العلاقات بين مقوماته .

ثامناً – يتوقف النجاح فى العلاقات الاجتماعية بينك وبين الآخرين من حولك على شعورك بالجمال . فأنت تمارس العلاقات الجميلة بازاء غيرك ، كما أنك تتوقع أن تتلقى سلوكا جميلا من غيرك . ولعلك تبدأ بقياس سلوك الآخرين من زاوية الجمال ، قبل أن تقيسه فى ضوء المعايير الأخلاقية . ولقد ذهب البعض الى المطابقة فيما بين السلوك الجميل وبين السلوك الفاضل . فهم يقولون ان كل سلوك جميل هو فى نفس الوقت سلوك متسم بالفضيلة . فالجمال والفضيلة لديهما متطابقان . ولكن الواقع أن هذا تطرف فى النظر الى الجمال . ونحن نعتقد أن هناك فضيلة تمارس وهى خلو من الجمال ، كما أن هناك جمالا خلو من الفضيلة . ولكن اذا ما اتصف الجمال بالفضيلة ، واذا ما اصطبغت الفضيلة بالجمال ، فان السلوك يكون سلوكا فاضلا وجميلا فى نفس الوقت . وهذا هو قمة السلوك الجيد لأنه يجمع بين ما يجب أن يكون وبين ما هو أجمل ما يكون . ونأسف اذ نجد أن بعض الفضلاء يظنون أن من الممكن الاستغناء عن التلبس بالجمال فى ممارستهم للفضيلة ، فتأتى فضائلهم جافة باهته ، أو خشنة منفرة . انها تصير كالطبيخ الماسخ أو كالبيت الذى لم تطل حوائطه ، أو كالطعام الذى يقدم للأكل فى أوان قبيحة منفرة للمذاق . اذن فالجمال ليس شيئا ثانوياً يمكن الغض عنه ، أو يمكن الغض من قيمته ، بل هو مقوم اساسي بغيره لا يكون الانسان إنساناً .

مجالات جمالية يجب عليك ارتيادها :

للانسان خمس حواس معروفة هى البصر والسمع واللمس والشم والذوق . ولكل حاسة من هذه الحواس تذوق جمالى معين . فثمة منظورات جميلة ومنظورات أخرى قبيحة ، وثمة مسموعات جميلة وأخرى قبيحة ، وثمة ملموسات جميلة وأخرى قبيحة ...الخ

بيد أن الانسان ليس كائنا يحيا وفق الفطرة ووفق ما جبل عليه من طباع ، بل هو كائن يحيا الى جانب فطرته ، وبدرجة أعلى بكثير مما خلق عليه ، بالبيئة وبما سبق له

اكتسابه من طبائع جديدة . فالتربية التى يتلقاها المرء بطريق مقصود أو بطريق فطرى تكسبه اتجاهات جديدة مكتسبة . ومن هنا فان تباين المجتمعات بعضها عن بعض وبالتالى تباين التربية من مجتمع لآخر ، يعمل بدوره على خلق مذاقات جديدة ، أو قل طبائع جديدة فى الانسان . فما يتذوقه تذوقا حسنا شعب ما من الشعوب أو أهل قرية ما من القرى فى نفس الشعب ، يجده شعب آخر أو أهل قرية أخرى بنفس الشعب شيئا منفرا ومثيرا للاشمئزاز .

وثمة أيضا تراث الشعب أو تراث البيئة ، وهو الخبرات الموروثة عن الأجيال السابقة . فتلك الخبرات الموروثة تحدد نوع المذاقات التى يفضلها الشعب أو أهل البيئة كما تحدد المذاقات التى يتحاشونها أو ينفرون منها ويشمئزون من وقوعهم عليها . والواقع أن التراث تراثان : تراث محدد ومتعين وتراث لا شعورى غير محدد ولا متعين . فما هو مسجل بالكتب أو منقول على الألسنة أو متروك على النتاجات الفنية هو تراث محدد ومتعين . أما المشاعر والقيم والاستعدادات والاتجاهات التى تصير بمثابة مزاج له ملامحه الثابتة والراسخة فى وجدان الشعب ، فانها تمثل التراث غير الشعورى الذى ينتقل بالوراثة فى جبلة أبناء الشعب . وهذا ما أشار اليه يونج تلميذ فرويد بأنه اللاشعور الجمعى .

وثمة أيضا الجانب المعرفى الذى يضاف الى شخصية المرء . فكل ما يصل الى عقولنا يمكن أن يؤثر بطريق أو بآخر فى شخصية المرء ، وفى تذوقاته وتقييماته المتباينة للجميل والقبيح . ولا شك أن التقليد وما ينتقل الى المرء بغير الطريق الذى يتخذه التعليم النظامى لهو أشد تأثيرا فى النفس من الأثر الذى يتركه التعليم المنظم أو التعليم المقصود . ولعلنا نلاحظ أن ما نكتسبه فى طفولتنا مما وممن يحيطون بنا يكون مزيجا أو حتى مركبا عقليا وجدانى . ففى الطفولة الباكرة لا تكون هناك أفكار منسلخة عن القطاع الوجدانى الانفعالى من الشخصية . فالطفل عندما يعرف شيئا ، فانه يعرفه وهو مرتبط أشد ارتباط بقلبه وما يعتمل فى وجدانه من اتجاهات عاطفية .

وثمة أيضا التكنولوجيا والمخترعات ووسائل الأداء . إنها جميعا تلون أمزجتنا وتؤكد أشياء وتغضى عن أشياء أخرى . ولعل البيئة التى نعيش فى ظلها ليست فى الواقع من الطبيعة فى شيء . إنها برمتها نتاج إنسانى بحت . فكل ما نتعامل معه منذ لحظة استيقاظنا فى الصباح حتى لحظة نومنا فى المساء ، إنما هو من اختراع الانسان على مر العصور المتعاقبة . ولقد نذهب الى حد القول بأن الزراعة نفسها اختراع إنسانى . فنحن لا نقتات النبات كما يوجد بالطبيعة ، بل نحصد الغلات التى قمنا بزراعة بذورها ، ونقطف

الثمار التى قمنا بغرس أشجارها ، ونذبح البهائم التى قمنا باستئناسها ، ونرتدى الملابس التى صنعتها لنا الحضارة . وقس على ذلك جميع وسائل الاتصال والمواصلات ، بل إن اللغة ذاتها التى نتحدث بها إنما هى من صنعنا عبر ملايين السنين ، وما نزال نصنع لغتنا صناعة بما نستحدثه فيها من تطورات متباينة .

ومن هذا التعقد الحضارى صرنا نجد أمامنا مجالات جمالية علينا اقتحامها أو علينا المشاركة فيها . ولعلنا نلخص لك المجالات الجمالية التى عليك ارتيادها على النحو التالى :

أولا - **مجال الأشكال الجميلة** : فعليك باستقبال ما يمكن استقباله من مرئيات جميلة وهى على النحو التالى : (١) الأشكال الهندسية وما يمكن استحداثه من أشكال ومناظر أكثر نتيجة ما يمكن إقامته من علاقات فيما بينها . والواقع أن مشاهدة الأشكال الهندسية وتأملها ، ثم محاولة استحداث علاقات متباينة فيما بينها ، لمما يسمح لك بتمرين يدك على الرسم . ذلك أن الأشكال الهندسية المتباينة والكثيرة والمعروف منها مسبقا ، وما تستطيع أنت استحداثه ، تعتبر اللبنات الأولى فى تعلم فن التصوير بالرسم . (ب) رسم الأشياء وتقليد اشكالها بالقلم أو بالفرشاة . والواقع أن الانسان بطبعه ميال الى الخلق وفق نماذج موجودة بالفعل من حوله . فهو إما أن يقلدها بالحركة اذا كانت مما يتحرك ، واما أن يقلدها بالرسم أو بالنحت لابراز الملامح أو الهيئة أو نحو ذلك من أوضاع .

ثانيا - **مجال الأصوات الجميلة** : وفى هذا المجال يقوم الشخص بتقليد الأصوات أو الأنغام أو استحداث الأصوات والأنغام . وثمة مراحل يمر فيها تعلم الأصوات الجميلة هى : (١) تعلم فنيات الأداء الموسيقى أو الصوتى (ب) تقليد الأنغام والألحان والأغانى والأناشيد التى سبق أن قيلت وأذيعت (جـ) إبتكار أنغام أو ألحان جديدة لم يسبق لأحد أن قام بابتكارها . ولا يهم اذا كان ما تنتجه يتسم بالروعة أو أنه يأتى على مستوى ضعيف أو ردىء . المهم أن تبتكر أنغاما تناسبك أنت وتشبع ما تحتاج اليه من تذوق موسيقى .

ثالثا - **مجال التعبير الكلامى** : فثمة مجال جمالى هام جدا يرتبط بالشخصية ارتباطا وثيقا هو ما ننطق به من كلام وما يصاحب كلامنا من حركات ونظرات . والواقع أن الكلام فن رفيع . فليس الكلام مجرد معان تحملها ألفاظ الى المستمع ، بل إن الكلام بمثابة موسيقى صوتية إما أن تجذب المستمع الى المتحدث ، واما أن تبعث فى نفسه النفور ،

فيهرب من المتحدث أو يشيح عنه أو ينفر من متابعة الاستماع اليه . ولا شك أن طريقة التعبير التى تتخذها العينان وملامح الوجه والحركات التى تشاهد فى وجه المتكلم ، وما يتخذه من أوضاع أثناء الكلام ، والكيفية التى يستخدم بها يديه لمساعدة لسانه على التعبير ، إنما تحتل مكانة هامة فى الإبانة . فلكى تكون الابانة جذابة ، فان على المتكلم أن يستخدم الألفاظ الجميلة ، وأن يستخدم صوته بطريقة جذابة ، وأن تأتى ملامحه مناسبة لما يقوله ، وأن يستخدم حركات يديه استخداما مقبولا لدى المستمعين له . ناهيك عن ضرورة تحاشي الألفاظ السوقية والتعبيرات التى تنافى الذوق والأدب .

رابعا – **مجال المظهر الشخصى** : فمن المجالات الجمالية التى عليك ارتيادها ما يتعلق بك شخصيا من حيث مظهرك الشخصى . فثمة ما يتعلق بنظافة جسمك وحلاقة شاربك ولحيتك وتصفيف شعرك وارتداء الملابس الجميلة والمناسبة للمقام الذى توجد به والمناسبة لسنك ولمكانتك ولجنسك (ذكر أو أنثى) ولغير ذلك من اعتبارات . ولا شك أن الملابس التى نرتديها تصير قطعة لا تتجزأ من شخصياتنا . فأنت بشحمك ولحمك لا تفترق عما ترتديه من ملابس وعما تبدو فيه من هيأة عامة . فاذا ما أحسنت اختيار ألوان ملابسك وأشكالها ، فانك تستطيع بذلك أن تسكن فى قلوب من يشاهدونك ، وذلك لأنك بحسن اختيارك لما ترتديه من ملابس تضفى على نفسك جمالا وبهاء وجاذبية .

خامسا – **مجال العلاقات الاجتماعية** : ففنون التعامل مع الآخرين ترتبط بالناحية الجمالية أيما ارتباط . فثمة علاقات مع الأنداد ، وعلاقات مع من هم أكبر منك ، وعلاقات مع من هم أصغر منك . وثمة ما هو مستحب ومتسم بالجمال فى العلاقات القائمة بين الناس بعضهم وبعض . ولا شك أن الكثير من النفور الذى قد يحدث بين الناس ، إنما يرجع إلى عدم تلبس علاقاتهم بعضهم وبعض بالمسحة الجميلة . ولعلنا نستطيع تفسير الزعامة بجميع أشكالها بأنها تقديم السلوك الزعامى الجميل . فالناس يحتكمون الى قلوبهم قبل احتكامهم الى عقولهم . إنهم يستخدمون عواطفهم وما يجيش فى قلوبهم من مشاعر قبل أن ينصتوا الى صوت العقل وقبل أن يجربوا أساليب المنطق . فالطبيعة الانسانية طبيعة عاطفية فى جوهرها ، بينما العقل فيها مضافا إضافة وقد بزغ كجزيرة على محيط الحياة العاطفية للانسان . وغنى عن القول إن الشخصيات التاريخية التى استلبت ألباب الناس لم تستلبها بالبراهين المنطقية ، بل هى استلبت ألباب الناس بما اتصفت به من خصائص جميلة . وأنت اذا استخدمت المنطق الجاف فى تعاملك مع الناس ، فانهم لا

يقبلون عليك ، ولا يرتبطون بك ، بل انهم سرعان ما يهربون منك ويتحاشون التعامل معك . ولذا فاننا نجد من يريدون الحصول على شعبية ، يعمدون الى الضرب على أوتار قلوب الناس ، دون أن يضربوا على أوتار عقولهم . وحتى بالنسبة للأفكار الفلسفية والعلمية ، فيجب تقديمها الى الناس فى قوالب جميلة حتى يقبل الناس عليها بغير أن ينفروا منها أو يشيحوا عنها . فعليك اذن باقتحام هذا المجال الجمالى ، فتكسب الكثير من الأصدقاء وتخفف من غلواء كثير من الأعداء .

الوسيلة والمضمون :

إننا نعتقد أن الانسان منذ نشأته طفلا صغيرا ، أو منذ نشأته بدائيا فى فجر التاريخ أو فيما قبل التاريخ ، وهو يحاول تحقيق الجمال فى كل ما يحيط به من أشياء . فهو يترجم بذلك عن طبيعته التى فطر عليها . وقد سبق أن قلنا إن الشعور بالجمال كان سابقا على الوقوف على الحقيقة . ذلك أن الشعور بالجمال صنو للعواطف والانفعالات ، بينما الوقوف على الحقيقة صنو للعقل وبزوغ التفكير . ومن المعروف أن العقل وبزوغ التفكير قد أتيا فى مرحلة تالية من مراحل التطور بعد اعتمال العاطفة والوجدان والانفعال فى قوام الإنسان .

من هنا فاننا نجد أن محاولة تحقيق الجمال تتخذ لها درجات أو طبقات متباينة . فالوسيلة أو الوسائل التى يتذرع بها الطفل أو البدائى فى ترجمة ما يعتمل لديهما من مشاعر جمالية ، تتباين تباينا بعيد المدى عن الوسيلة أو الوسائل التى يتذرع بها الانسان الراشد أو الانسان الحديث . فثمة تعقدات حدثت ، وثمة وسائل تعبيرية جديدة قد اكتشفت ، وثمة أدوات والآت جديدة قد اخترعت . وبذا تعقدت الوسائل التى يتذرع بها إنسان العصر الحديث فى ترجمة ما يعتمل بداخله من مشاعر جمالية . ولعلنا نجد أن الوسائل التعبيرية فى المجال الجمالى قد تعقدت وتطورت فى ضوء الاعتبارات التالية :

أولا – إن وسائل التعبير الجمالى قد تطورت وتعقدت استجابة لما تتطلبه المجالات الجمالية التى نشأت وتطورت وتعقدت : فكلما تقدمت الحضارة ، وكلما زاد تعقدها ، فان الضرورة تحتم بزوغ وسائل جديدة للتعبير عن الأنحاء الجديدة التى ظهرت وطفت على سطح الحضارة . ولنأخذ مثالا واحدا هو الموسيقى . إن الموسيقى الحديثة قد صارت فى حاجة الى وسائل كثيرة للتعبير الجمالى الموسيقى بعد أن تعددت الأغراض التى تعزف فيها الموسيقى . لقد اخترعت الالآت ، وما تزال تخترع وتتطور حتى يتسنى لها أن تقابل الحاجات الى نغمات جديدة تضاف الى النغمات التى تصدرها الالآت

الموجودة ، وذلك حتى يتسنى التعبير عن المشاعر والمعانى الجميلة التى تساور واضع الموسيقى . ناهيك عن أن كل شعب يحس بأنه فى حاجة الى الآت موسيقية معينة تتباين عما يستخدمه غيره من شعوب للأداء الموسيقى ، وذلك حتى يتسنى التعبير عن حاجات نفسية تختلج فى قلوب وعقول واضعى الألحان الموسيقية أو واضعى الاغانى والأناشيد أو غير ذلك من موضوعات ملحنة .

ثانيا - إن وسيلة التعبير الجمالى تتباين من شخص لآخر حسب مزاجه الخاص وتبعا لميوله الفردية . فكل شخص ينحو الى ما يحبه من الآت موسيقية يستخدمها فى العزف الموسيقى . وكذا يقال عن باقى المجالات الجمالية . فأنت تختار الآلات والخامات التى تتفق مع الجانب المعين الذى يجد هوى فى نفسك . فثمة إذن فروق فردية متباننة ومتعددة ، اذ يأخذ كل شخص فى الجرى وراء مزاجه فى التعبير الفنى ، ومن ثم فانه يختار الوسائل التى يمكن عن طريقها التعبير عن ذلك الجانب الذى استلب لبه وسيطر على وجدانه .

ثالثا - إن الشخص الواحد يتباين من سن لأخرى ، ومن مستوى ثقافى الى مستوى ثقافى آخر فيما يختاره من وسائل يعبر بها عما يحسه من جمال فى المجالات المتباينة . فلقد يكتفى الطفل بكرسى يدق عليه بأى شىء يصلح للدق ، فيأتى بنغمات أو قل بدقات رتيبة تحقق حاجته الى تحقيق الانسجام فى الايقاع . ولكن نفس ذلك الطفل وقد امتد به العمر ، يجد أنه بحاجة الى الاستعانة بآلة موسيقية أو أكثر يعزف عليها أنغامه الموسيقية إشباعا لمزاجه الجمالى وتحقيقا وترجمة لما يعتمل لديه من مشاعر . وكذا يقال عن الطفل وقد تباينت وتعقدت ثقافته . فانه كلما ازداد ثقافة ومعرفة بفنون الموسيقى ، فان اختياره للالآت الموسيقية ولما يعزفه عليها يزداد دقة وتعقدا ، كما أن فنونه فى العزف تصير أكثر عمقا وتمكنا .

واذا صح ما قلناه بازاء وسائل التعبير الجمالى ، فان من الجدير أن نعرض للمضامين التى يعرض لها الانسان فى تعبيره الجمالى . وهى يمكن أن تلخص على النحو التالى :

أولا - المضمون الحركى : فالاحساس بالجمال قد يلتمس له موضوعا يتبدى فى الحركات التى تصدر عن الشخص نفسه ، أو التى تصدر عن الآخرين من حوله ، أو التى تصدر عن الأشياء والحيوانات . ولعل أن تكون هناك مجموعة من القوانين أو الشروط التى يجب أن تتوافر فى الحركة حتى توصف بأنها حركة جميلة . والمهم هنا

هو ضرورة التأكيد بأن ثمة تأثيرا متبادلا فيما بين الحركة الجميلة وبين الشعور بالجمال . فالحركة الجميلة تعكس على وجدان المرء إحساسا بالجمال ، كما أن الاحساس بالجمال يؤدى غالبا الى أداء الحركات الجميلة . فحتى البدائى عندما ينتشى بالاحساس بالجمال ، فانه يرقص رقصات جميلة تعبر عن مشاعره الفياضة بالجمال .

ثانيا - المضمون الصوتى : والى جانب الحركات تؤدى للتعبير عن الاحساس بالجمال أو هى بذاتها تعكس الشعور بالجمال فى المشاهد لها ، كذا فان المرء عندما ينتشى فانه وقد امتلأ قلبه شعورا بالجمال قد يعبر عن مشاعره بالجمال فى لحن يردده أو فى أغنية يشدو بها بينه وبين نفسه . وفى المقابل ، فان الشخص الذى ينصت الى اللحن الجميل او الى الأغنية العذبة ، سرعان ما ينتشى ويمتلىء قلبه بالشعور بالجمال .

ثالثا – المضمون العلائقى : فالشعور بالجمال يتبعه إقامة علاقات إنسانية من نوع أو آخر . وما العلاقات الجنسية على تباينها الا تعبير عن الاحساس بالجمال من جانب الطرفين المتحابين . وكذا فان مشاهدة بعض المواقف التى تدل على علاقات اجتماعية حميمة إنما تعمل على إشاعة الاحساس بالجمال فى نفوس المشاهدين كما هو الحال عندما نشاهد بعض الأفلام السينمائية الرومانسية .

رابعا – المضمون الأخلاقى والروحى : فعندما يحس الانسان بالجمال ، فان مشاعره الأخلاقية والروحية ترقى وترتفع وتسمو عن مستوى المنافع ، وينخرط المرء فى مشاعر فوق مشاعر الانسان العادى ، وكذا فان الانسان عندما يمارس السلوك الأخلاقى أو عندما يتمرس بالسلوك النسكى ، فانه يفعم بعد وقت يقصر أو يطول بالمشاعر السامية التى تمتد الى آفاق روحية بعيدة المدى . وهذا يعنى أنه بينما نجد أن المشاعر تولد السلوك ، فان السلوك من الجهة المقابلة يولد المشاعر . ولعلنا نذكر بهذه المناسبة ما يقوله وليم جيمس من أننا نفرح عندما نضحك ، ونحزن عندما نبكى .

خامسا – المضمون الفنى والأدبى : فأنت عندما تحس بالمشاعر الجمالية تغمرك ، فانك تشعر بأنك فى حاجة الى صب مشاعرك فى مضمون أدبى أو فنى . لقد تجد نفسك تقول شعرا أو ترسم صورة . فعندما تنتشى بنشوة الجمال تصير شاعرا أو فنانا . وكذا فان الشاعر أو المصور قد يحترف قرض الشعر أو قد يحترف التصوير . وهو فى أثناء ممارسته الاحترافية ، يجد نفسه وقد أفعم بالاحساس بالجمال . فممارسة الأدب أو ممارسة الفن قمينان بجلب مشاعر الجمال الى المتمرس بهما .

ونحن نسوق لك بعض التوجيهات السريعة فيما يتعلق بالوسيلة والمضمون الجماليين على النحو التالى :

أولا – تعلم الوسائل التى تعبر بها عن مشاعرك بالجمال . فبغير أن تتسلح بتلك الوسائل ، فان ما تستشعره من جمال يظل حبيسا بداخلك لا يجد له منفذا الى خارج نطاقك . وهذا فى الواقع يجعلك كالأبكم الذى يرغب فى التعبير ولكنه يفتقد الوسيلة التى يستطيع أن يعبر عن مشاعره من خلالها .

ثانيا – استقبل المؤثرات الفنية التى تثير فى نفسك الصور الجمالية ، أو التى تحقق لديك المشاعر بالانسجام الروحى بينك وبين نفسك من جهة ، وبينك وبين الأشياء من حولك من جهة ثانية ، وبينك وبين الناس من حولك من جهة ثالثة ، وبينك وبين ربك من جهة أخيرة . والواقع أنك كائن يحب الجمال ، ولكن ما يمكن أن تستشعره من جمال يظل نائما فيك الى أن يقيض له ما يوقظه من مرقده .

ثالثا – نظم حياتك بحيث تستطيع أن تزاوج بين الوسيلة والمضمون الجماليين وأن ينجم عن ذلك التزاوج نتاجات فنية متباينة . والواقع أن الوقت الذى تخصصه للتأمل يجعل ذلك التزاوج فيما بين الوسيلة والمضمون الجماليين أمراً ممكنا . ذلك أن من الممكن أن تظل الوسيلة والمضمون فى فُرقة مستمرة وبغير تزاوج بينهما على الاطلاق .

رابعا – حاول أن تكتشف وسائل ومضامين جمالية جديدة . ذلك أن الحياة الجمالية واسعة وخصبة الى أقصى حد . فلا تكتفى بما بين يديك ، بل اصبُ الى ما هو جديد وتشبث به وطوره فى حياتك .

خامسا – لا تنس فى النهاية ما للمعرفة والاطلاع المستمر من أثر فى وقفك على الجديد فى مجال الوسيلة والمضمون الجماليين . ونحن لا نقصد بالاطلاع قراءة الكتب والمجلات فحسب ، بل نقصد جميع أنواع الاطلاع بما فى ذلك التردد على المتاحف والمعارض الفنية وارتياد الندوات وغير ذلك من مصادر خبرية جمالية متباينة . فكلما وسعت خبراتك الجمالية ، كنت اقدر على تجديد وسائلك ومضامينك الجمالية .

كيف تربى ذوقك الفنى ؟

لا يكفى أن تحس بالجمال ، ولا يكفى أن تترك نفسك على سجيتها معتمدا على التلقائية فى التعبير عما تستشعره من جمال ، بل يجب عليك أن تربى مشاعرك الجمالية من جهة ، وأن تربى قدراتك التعبيرية عما تحس به من صور جمالية من جهة أخرى .

والواقع أن علماء النفس قد اهتموا بتلك التربية وحددوا السبل التى تفضى الى النضوج الفنى فى مستويات مراحل النمو المتباينة . فلقد حددوا نضجا فنيا بالنسبة لكل مرحلة من مراحل العمر ، كما حددوا الفروق المتعلقة بالجنس (ذكر وأنثى) والفروق الفردية التى تنعكس فى ضوئها أثر البيئات المتباينة التى ينخرط فيها الأفراد ويتأثرون بها .

ولعلنا نحاول أولا تحديد الخطوات التى يجب اتباعها حتى يتسنى لك تربية مشاعرك الجمالية وهى على النحو التالى :

أولا — اكتشف أولا ميولك الفنية : فثمة لدى كل فرد ميول طبيعية يمكن أن يحسها ويدرك بواكيرها . صحيح إن تلك الميول لا تكون متبلورة ولا تكون ناضجة أو حتى نامية ، بيد أن العينات القليلة التى تظهر منها فى وجدانك وعلى سطح حياتك يمكن أن تشكل مؤشرات تحدد ميولك الحقيقية . ولكن كيف السبيل الى اكتشاف تلك البواكير من ميولك الفنية ؟ إنك لابد أن تقوم بالوقوف على المجالات الفنية والأدبية المتباينة حتى تستطيع اختبار نفسك وتقييم ما جبلت عليه من ميول فنية وأدبية . وهذا فى الواقع واجب الأسرة والمدرسة منذ النشأة الأولى للمرء . ولكن اذا لم تكن الأسرة ولا المدرسة قد وفرتا لك هذه الفرصة ، فان عليك بالمسارعة الى استكشاف أو قل البحث عن تلك الميادين الجمالية المتباينة حتى تعرف الى أى حد تعتمل لديك الميول الفنية والأدبية بازاء كل منها . فلست مطالبا بأن تكون ميالا الى جميع المجالات الفنية والأدبية . ولكن المطلوب منك أن تمتحن نفسك لتعرف الى أيها تميل وتهفو اليه نفسك .

ثانيا - بعد تحديد ميولك الفنية أحط نفسك بالمؤثرات الفنية :فلا شك أن الانسان شأنه شأن البذرة . فبعد انتقاء البذور الجيدة والتأكد من صلاحيتها للتربة والمناخ ، فان على الفلاح أن يوفر حولها جميع المؤثرات التى تستحثها للنمو الى أقصى درجة ممكنة . ونفس الشيء بالنسبة لك . فعليك أن توفر لنفسك كل ما يمكن أن يؤثر فى ميولك تأثيرا إيجابيا وفعالا . ضع نصب عينيك مبدأ هاما هو أن ميولك الفنية لا تنمو وحدها ، بل هى تغتذى ومن ثم تنمو . إذن فعليك أن توفر لميولك الغذاء المناسب لها ولنموها ونضجها الى أقصى درجة من النمو والنضج . والواقع أن ميولنا تنمو وتنضج بما نوفره حولنا من مؤثرات هى بمثابة الغذاء لتلك الميول . ولكن يجب أن تكون الأغذية المعدة كافية من جهة ، ومتنوعة وخصبة من جهة أخرى . والأغذية التى نعنيها هى المصادر الخبرية الجمالية ، سواء كانت مصادر خبرة فنية ، أم مصادر خبرة أدبية .

ثالثا - اترك نفسك تتفاعل مع المناسب لها من الخبرات التى وفرتها لها : ثمة فى الواقع خطآن خطيران يقع فيهما كثير من الناس . الخطأ الأول - أن يشترط المرء على نفسه أن يتفاعل مع جميع الخبرات التى أحاط بها نفسه . والخطأ الثانى أن يشترط المرء على نفسه أن يتفاعل بنفس الدرجة مع كل خبرة من الخبرات التى أحاط بها نفسه . والواقع أن الخبرات التى نعدها لأنفسنا يجب أن تكون أغزر مما يتسنى لنا التفاعل معه ، كما يجب أن تكون متنوعة بحيث يتباين تفاعلنا شدة ومدة مع كل منها . والواقع أنك وان كنت تستطيع أن تجهز مصادر خبرية فنية وأدبية لكى تتفاعل معها ، فليس بمقدورك أن تحتم تفاعلك معها جميعا ، كما أنه ليس بمقدورك أن تحتم تفاعلك مع كل منها بنفس الدرجة من الشدة . فعليك اذن أن تجهز المصادر الخبرية الجمالية بغير أن تشترط مسبقا تفاعلك معها جميعا ، أو أن تشترط تفاعلك مع كل منها بنفس الدرجة من الشدة .

رابعا - استبطن حالتك واستقرئ دخيلتك : فليس من أحد غيرك يستطيع أن يقف على تطورات تفاعلك . فاستبطان حالتك والوقوف على مدى النمو الذى أحرزته منوط بك وحدك ولا يستطيع أى شخص آخر أن يضطلع به نيابة عنك . وأهمية استبطان واستقراء مدى النمو النفسى لديك تتمثل فى مدى القدرة على القيادة الذاتية للميول الداخلية . فليس الانسان مجرد الة تتحرك بما يتوفر لها من عوامل خارجية ، بل هو كائن مريد . إنه كائن يتفاعل من جهه ويفعل من جهة أخرى . فهو ليس مقودا من الخارج ، بل هو متأثر من الخارج ومقود من الداخل . وبتعبير آخر فان قيامك على شئون نفسك الداخلية جانب أساسى ومكمل لتأثرك من خارج نفسك .فأنت المسئول عن العمليات التفاعلية النفسية الداخلية التى تنمو وتتراكب بحيث تستحيل الميول الجمالية الى صور ذهنية ووجدانية فى نفس الوقت .

خامسا - انقطع بعض الوقت كل يوم للتأمل الجمالى : فالاستبطان الداخلى واستقراء حالتك هو مرحلة أولى تأتى بعدها مرحلة التأمل الداخلى العميق . فأنت فى هذه المرحلة تغوص الى أعماق نفسك لكى تستخرج الجواهر الجمالية المخبوءة فى أعماقك . والواقع أن من الصعوبة بمكان أن تقتنص ما تشكل بدخيلتك من كائنات حية جمالية . فكثير من الناس حائزون على الجواهر النفيسة التى تكونت بمرور الوقت وبالجهد النفسى الصعب ، ولكنهم مع ذلك يفشلون فى استخراجها والطفو بها على سطح حياتهم . فذلك الاستخراج بحاجة الى جهد نفسى كبيرا يتمثل أكثر ما يتمثل فى الساعات التى يخلو فيها المرء الى نفسه غائصا فى أعماق قلبه وفكره ومجتهدا فى استكشاف تلك القارة

النفسية المجهولة . والواقع أن صيحة سقراط « اعرف نفسك » لم تكن عبثا . فهذا الفيلسوف قد عرف أن ما يستطيع المرء استنباطه من أعماقه بحاجة الى جهد جهيد ، وهو الجهد التأملى الذى يحتاج الى صبر وأناة ووقت ينفقه بينه وبين نفسه بغير ما تشتيت من شواغل العالم الخارجى .

أما بالنسبة لتربية قدراتك التعبيرية عما تحس به من صور جمالية ، فاننا نلخص الخطوات التى يجب عليك أن تخطوها فى هذا السبيل فيما يلى :

أولا - حارب فى نفسك الخوف والخجل والتهيب : فالواقع أن كثيرا من الناس يخشون الاقدام على التعبير عما يعتمل فى أنفسهم من صور جمالية فنية وأدبية . ذلك أنهم يحسون أن تلك الصور الجمالية من صميم كيانهم النفسى . فهم يحسون بالحياء من ابداء قوامهم الداخلى وعرض مشاعرهم على الملأ . والواقع أن إحساس المرء بالخجل والحياء والتهيب من التعبير عما يخالجه من مشاعر وصور جمالية يشكل عائقا صعبا للغاية . ولسنا نشك أن تلك المشاعر ترتبط أكثر ما ترتبط بما تربى عليه المرء من قيم اجتماعية . ولكن اذا ما تخلص الشخص من مشاعر الخوف والخجل والتهيب واقتحم مجال التعبير اقتحاما ، فانه يكون قد خطا أول خطوة نحو الابانة الجمالية . ولعلنا نشبه الخوف والخجل والتهيب من التعبير عن دخيلة المرء باللحظات التى يتهيب خلالها بعض الناس من القفز فى البحر للعوم . ولكن ما أن يحطم الواحد منهم جدار الخوف والتهيب حتى يجد أن المسألة لم تكن سوى وهم فارغ من المضمون المخيف .

ثانياً : عبر عن نفسك كما يحلو لك وبلا تزييف : فأصالتك فى التعبير عن ذات نفسك محسوب لك لا عليك . ولا شك أن الفن والأدب يتباينان عن السلوك الاجتماعى . فاذا كان المطلوب منك فى سلوكك الاجتماعى أن تكون مثل غيرك بغير أن تحيد عن المعمول به فى المجتمع ، فان المطلوب منك فى مجالى الأدب والفن أن تكون نسيجَ وَحْدِك ، وأن تكون مباينا للآخرين ، وألا تقلد غيرك فيما أنتج أو فيما أبان عنه . فلتكن كما تكون ، وليأت تعبيرك الفنى والأدبى كما يأتى . إن عظماء الفنانين والأدباء كانوا يعبرون عن ذواتهم الحقيقية بغير تزييف لجواهر شخصياتهم . ومن هنا لقبوا بالعظماء والقمم .

ثالثا – كن أنت الناقد الأول والرئيسى لنفسك : صحيح إن نقد الآخرين لك هام ، ولكن الأهم منه نقدك أنت لنفسك . وأكثر من هذا فان عليك أن تجعل نقد الآخرين

لك تحت إمرة نقدك لنفسك . فما يصلح من نقدهم لك تقبله ، وما لا يصلح اعزف عنه ولا تعره أى اهتمام . فالمحك الأساسى هو نقدك أنت لنفسك . وعليك أن تتحاشى الخضوع لما يقوله لك الآخرون من نقد . فالفنان والأديب الخاضعان والخانعان أمام ما يوجه اليهما من نقد ، سرعان ما يصيران قزمين ، أو سرعان ما يتوقفان عن النمو ، ويظلان فى الظل ، وقد ران عليهما الخمول والتبعية بعد أن خضعا لعبودية النقد الغاشمة .

رابعا – استفد من خبراتك السابقة : فكل خبرة تكتسبها لابد أن تؤثر فى المواقف الانتاجية الجديدة . أما اذا كنت ممن يبدأون فى كل موقف جديد من الصفر بغير أن تستفيد بما سبق لك اكتسابه من خبرات ، فانك لن تتقدم خطوة واحدة الى الأمام . فعليك اذن بالافادة مما سبق لك اكتسابه من خبرات . فما وجدت أنه جيد حاول التأكيد عليه والاستزادة منه . أما الردىء فتجنبه . ولكن كيف تستطيع أن تتخلص من الردىء وأنت لا تحاول اكتشافه للتخلص منه ؟ فعليك اذن بغربلة خبراتك السابقة حتى تنتفع بالجيد منها .

انشر الجمال من حولك :

إن أول وأهم ثمرة يمكن أن تجنيها بعد أن تكون قد نضجت جماليا هى قدرتك على أن تشع الجمال من حولك وأن تنشره الى آفاق بعيدة وأرجاء واسعة بقدر ما تسمح به طاقتك الجمالية . فالواقع أن النضج الجمالى لا يمكن أن ينحبس فى إطار الشخصية ، ولا يمكن أن يكون محب الجمال أنانيا يبخل بما يحس به من جمال على الآخرين . فالجمال كالنور يشع من المصباح . فكما أن المصباح المنير يضىء لكل المحيطين به ، كذا فان الشخص الذى يحس بالجمال يملأ شخصيته ، لابد أن يقدم من نوره الجمالى الى الآخرين بالرغم عنه وبغير قصد من جانبه . فكما أن هناك قوانين فيزيائية تحكم المواد أو الفلزات بحيث لا تحيد عنها ، كذا فان ثمة قوانين تحكم طبيعة من يتشبع بروح الجمال . إنه يقدم الجمال لجميع الناس وكأنه ينشر عدوى بينهم ولكنها ليست عدوى مرضية ، بل هى عدوى جمالية .

والواقع أن نشر الجمال من حولك – وقد قيض لك النضج الجمالى – يتخذ وسائل متباينة ، لعلنا نوجزها فيما يلى :

أولا – التقليد الحركى : فأنت عندما تكون قد اكتسبت حركات جمالية سليمة فى أثناء تعاملك مع الآخرين من حولكِ ، فان تلك الحركات الجميلة التى تصدر عنك

تسيطر على أفئدة الناس من حولك ، ثم ما تفتأ تحملهم على تقليدك . فهم يتخذونك عن غير قصد من جانبهم قدوة لهم ونبراسا يهتدون به . فهم يأخذون فى التأثر بك ، ومن ثم فان الكثير من حركاتك الجميلة والرشيقة سرعان ما تنتقل اليهم وتصير من صميم سلوكهم الحركى . ونحن نلاحظ أن النجوم اللامعين من ممثلين أو مغنين أو موسيقيين أو زعماء سياسيين أو مدرسين أو لاعبى كرة قدم أو نحوهم سرعان ما يلفتون الانتباه اليهم بما يصدر عنهم من حركات توصف بأنها حركات جميلة . فتجد أن الكثير من شباب الجنسين يأخذون فى تقليد تلك الحركات بحيث تصير من صميم حركاتهم وليست شيئا مضافا اليهم إضافة . ولا ننسى أن نشير الى أن الكثير من الحركات التى يأتيها الأبناء والتى تكون شبيهة بحركات والديهم ، وقد فسرها البعض بأنها نتيجة وراثة الأبناء للآباء أو الأمهات ، انما هى فى واقع الأمر نتيجة لتقليد أولئك الابناء للوالدين .

ثانيا – التقليد الصوتى والكلامى : فأنت تؤثر أيضا بصوتك وكلامك الذى يستلب ألباب الآخرين فيهم ، فتحملهم على تقليدك فى نبرات صوتك وفى طريقة كلامك ، وفيما يصدر عنك من إشارات وايماءات ، بل إن بعض المعجبين بك ، يأخذون عنك بعض الجمل والعبارات التى تتميز بها ، فيكثرون من ترديدها وهم لا يكادون يحسون بأنهم يقومون بتقليدك . إنهم يعجبون بك وبما يبدو فى كلامك وصوتك من جمال فيقتفون أثرك ويسيرون فى دربك ، بل ويتقمصون شخصيتك من شدة إعجابهم بما يتسم به صوتك وبما يتصف به كلامك من جمال وخفة ظل .

ثالثاً – التقليد المظهرى : فالواقع أن الشخصية المحبوبة تستأثر بحب الآخرين ، بل هى تفرض نفسها عليهم فرضا ، فيجدون أن لا مناص من محاذاتك فيما تأتيه من سلوك . ولعل من أهم ما يلفت الانتباه اليك ما ترتديه من ملابس . فالمعجبون بك يقلدون مظهرك الخارجى . إنهم يريدون أن يكونوا مثلك . ومن هنا فانك تلاحظ أن النجوم المشاهير يدأبون على التجديد فى مظهرهم الخارجى حتى يكونوا نبراسا مستمرا لغيرهم من المعجبين بهم . ذلك أنهم اذا ما توقفوا عن تجديد مظهرهم الخارجى ، فان المعجبين بهم لا يجدون جديدا يقلدونه ، فينصرفون عنهم ويشيحون بوجوههم عن تقليدهم . فالتجديد الذى يدأب عليه النجوم ، إنما هو فى الواقع تأكيد للمعجبين بهم بأنهم سوف يستمرون فى اتباعهم والضرب فى إثرهم ولكن بغير أن يلحقوا بهم مهما اقتفوهم وجروا وراءهم . ذلك لأن ما يقومون بتجديده فى مظهرهم الخارجى ، وفيما يرتدونه من أزياء مبتكرة لا ينضب معينه ، ولا تسبر أغواره ولا يتوقف سريانه .

رابعا – تقليد المضمون الخبرى : فالمعجبون بما حصلت عليه من خبرات ، لا تعجبهم فى واقع الأمر الخبرات فى ذاتها ، بل يعجبهم عرضك لها أو استخدامك لبعضها فى مواقف عملية بطريقة جذابة . لقد ينبهر طفل أو مراهق بعملك فى الطب وأنت الطبيب المعالج لقريب له ، فيتعشق الطب بفضل ما يبدو فى أحاديثك من استخدام لبعض المصطلحات الطبية ، أو بفضل طريقة تعاملك مع المريض أو مع ذويه . ولسنا نشك فى أن السلوك الشخصى المتسم بالجمال كان سببا رئيسيا فى أخذ الناس بفلسفة الفيلسوف أو بأدب الأديب . فالجاذبية الشخصية كان لها أثر بعيد المدى فى اقبال الناس على أدب طه حسين أو على خطب مكرم عبيد أو على فلسفة غاندى واتجاهاته السياسية .

خامسا – التقليد الأدائى : فعندما تصير شخصية مرموقة ومحببة الى النفوس بما تتصف به شخصيتك من جمال وجاذبية ، فان الصغار من حولك يبدأون فى تقليد أدائك . فاذا كنت فنانا متخصصا فى التصوير أو الموسيقى مثلا ، فان تلاميذك يأخذون عنك بقلوب مفتوحة ما تفعله بطريقة شخصية خاصة بك أنت دون سواك . إنهم لا يأخذون عنك ما هو شائع وعام ويفعله جميع من تخصصوا فى التصوير أو الموسيقى ، بل هم يبحثون جادين عما تتميز به أنت بصفة خاصة دون سواك ، ثم يفرزون تلك الاداءات التى تميزك ويتشبثون بها ويتمرسون بأدائها متقنين لها ، وهم فى غاية الفخر والاعزاز لك لأنهم صاروا مثلك ، أو لأنهم استطاعوا أن يقلدوك فيما تختص به وتتميز .

وثمة فى الواقع مجموعة من الأساليب التى يجب عليك أن تتذرع بها حتى تنشر الجمال الذى فى حوزتك من حولك ، وحتى تنقل عدوى الجمال الى الآخرين ، فتكون بذلك قد أديت واجبا أساسيا من واجباتك للجمال أولا وقبل كل شيء ، ثم للآخرين الذين ترغب فى أن يتمتعوا بما تتمتع أنت به من شعور بالجمال . والأساليب التى ننصحك باتباعها تتلخص فيما يلى :

أولا – كن قدوة بصفة مستمرة لغيرك واحذر من أن تتحطم أسطورتك فى أنظار المعجبين بك : ذلك ان الناس عندما يعجبون ببطل فى ناحية ما من النواحى ، فانهم يدأبون على التقرب منه ، والتزلف له الى أن تبدو منه غلطة واحدة أو جانب ردىء واحد ، فينصرفون عنه وينأون عن طريقه ، ويتوقفون عن ملاحقته . فاذا كان الناس يظنون أنك متصف بالجمال ، فانهم يعجبون بك ، ويظلون فى تقرب منك ولكن ما أن يبدر منك سلوك قبيح حتى يتوقف إعجابهم بك : ولذا فاننا نجد أن الفنانين لا يرغبون فى أن يطلعوا على الناس الا وهم فى أبهى مظهر حتى تظل الرقاب مشرئبة

نحوهم ، وحتى تظل القلوب متعلقة بهم . وأنت أيضا عليك أن تظل بصفة دائبة فى قمة ما يتسنى لك من جمال . وبذا فانك تظل مرموقا من جانب غيرك ، بل إنك بذلك تستطيع أن تظل مصدر اشعاع جمالى للآخرين بغير توقف أو انطفاء .

ثانيا – احذف الزيادة واكمل النقص فى سلوكك : فمن المعروف أن الجمال يفسد بالنقصان ، كما يفسد بالزيادة عن المطلوب للموقف الجمالى . فالجمال كالطبيخ يفسد اذا زاد ملحه ويكون ماسخا اذا نقص ملحه . فحاول أن تقع على الموقف الجمالى المضبوط . فكلما وجدت أن سلوكك بحاجة الى تكملة فأكمله . وعلى العكس من هذا فاذا اكتشفت أن سلوكك الجمالى يتسم بالزيادة عن الحد المطلوب – وهذا شائع فى الواقع – فعليك بالمبادرة بحذف الزيادة . لقد تكون الزيادة فى سلوكك هى كثرة الضحك أو كثرة المجاملة أو كثرة التحية . فاتخذ لنفسك الموقف الذى لا يكون فيه تفريط أو إفراط ، فتكون بذلك أكثر فاعلية فى نفوس وقلوب الآخرين من حولك .

ثالثا – لا تكن كثير الوعظ والارشاد لأن الجمال لا ينقل بالنصيحة : فلقد تظن خطأ أنك اذا ما أقمت من نفسك واعظا تحث الناس على التلبس بالأساليب الجمالية ، فان وعظك سوف يفضى الى نتائج سريعة وغزيرة . والواقع عكس هذا على طول الخط . فالجمال يهرب اذا ما وعظ به . إنه ينتقل بالاحساس المباشر فهو يفرض نفسه فرضا على الآخرين بالمشاهدة والايحاء والتقليد . فقط عليك أن تكون شخصية جميلة لا يشوبها قبح ، فيصير كل شىء من حولك متأثرا بما تبديه من جمال . ألسنا قد أحببنا – ونحن بعد أطفال المدرسة أو المدرس الذى كان يتصف بالجمال فى كل شىء ؟ ألم نكن نتقرب اليه ونتعشقه ولا نرغب فى مفارقته لحظة واحدة ؟ هكذا يقال عن جميع من نتعامل معهم من شخصيات فى مراحل أعمارنا المتباينة ، وفى مستوياتنا الثقافية المتطورة ، وبغض النظر عما حصلناه من ثقافة أو ما احتللناه من مكانه اجتماعية . اننا بنو الانسان نحب الجمال فى كل صوره فتسلح اذن بالجمال ، تصر شخصية مؤثرة وفعالة وناجحة فى الحياة .

الفصل السابع

نظم علاقاتك بالجنس الآخر

الشاب الذى تحترمه الشابة وتهفو اليه :

هناك فرق بين أن تكون شابا محبوبا وبين أن تكون شابا محترما . من الممكن أن تحظى بالحب ، ولكنك لا تحظى فى نفس الوقت بالاحترام . ومن الممكن أن تكون محترما بغير أن تكون محبوبا . أما الشاب العظيم فهو ذلك الشاب الذى يجمع بين الحب والاحترام فى شخصيته .

والسؤال الذى يلح على ذهن كل شاب هو كيف يصير محبوبا ومحترما فى نفس الوقت . فأنت تسأل نفسك : كيف أكون شخصية جذابة فى أنظار الجنس اللطيف ؟ ونحن لا نجد فى تساؤلك هذا أى انحراف عن جادة الصواب ، إن كل شاب يجب أن يوجه لنفسه هذا السؤال . فسر نجاح الشاب وتقدمه فى الحياة هو إعجاب الجنس اللطيف به . وصدق من قال إن وراء كل رجل عظيم امرأة .

ولكى تكون عظيما فى نظر الجنس اللطيف ، فان عليك أن تكون عفيفا متعففا . فالنجم المرموق فى نظر النساء هو ذلك الرجل الذى لا يطاردهن . إنه ليس الرجل الذى يركع تحت أقدامهن .

وأهم ما يسترعى انتباه الشابة فى الشاب أن يكون وسيما . وأول عنصر فى الوسامة هو النظافة . ونحن نقصد هنا نظافة الجسم ونظافة الملابس التى ترتديها ونظافة الأدوات التى تستخدمها . ولكن الشابة تفضل صاحب اليد العاملة على صاحب اليد العاطلة . فيد العامل الخشنة التى صبغتها الألوان أفضل فى نظرها من يد العاطل الناعمة . ولكنها تفضل العامل الذى ما أن ينتهى من عمله حتى يستحم فيزيل رائحة العرق عن جسمه . وهى تفضل العامل الذى يخلع عنه ملابس الورشة بعد انتهاء عمله فيها . فملابس الورشة للورشة ، وملابس النزهة للنزهة .

والوسامة فى نظر الشابة ترتبط بالاقتصاد فى الحركة والكلام . فالشاب الوسيم يتخذ الطريق المختصر للوصول الى أكثر النتائج وأحسنها . وبتعبير آخر نقول إن الوسامة ترتبط بالرشاقة . والشاب الرشيق لا تصدر عنه حركات زائدة عن المطلوب لأداء العمل .

وهو أيضا الشاب الذى لا يلف ويدور حول ما يريد قوله ، بل يقول ما يريده بصراحة وبغير مواربة .

ووسامة الشاب فى نظر الشابة ترتبط بذكائه . والشاب الذكى هو ذاك الذى يعيش لأهداف متجددة ويجتهد فى تحقيقها . والشاب الوسيم هو رجل عمل وارادة ، وليس رجل كلام ونوم فى أحلام اليقظة .

والشاب الذكى يجيد الحديث فى المواقف الجادة ، كما أنه يجيد الحديث أيضا فى المواقف المرحة . لا تظن أن دعاباتك ونكاتك وحدها هى التى تجعل منك نجما فى نظر الجنس الآخر . إن لكل موقف كلاما يجب أن يقال ، وتصرفات يجب أن تؤدى . فاذا ما لعبت الدور المناسب للموقف ، كنت عندئذ وسيما فى نظر الجنس اللطيف .

والوسامة فى نظر الشابة هى تركيبة دقيقة من أشياء كثيرة فى شخصية الشاب . المهم أن تكون تلك التركيبة ملكا لك وليست مستعارة أو مقتبسة من غيرك . فالشابة تحب فيك ما هو نابع من شخصيتك وليس ما هو ملك لغيرك وقد نقلته عنه . إنها تحب أن يكون لك فكرك الخاص وتحب أيضا أن تكون لك قراراتك الشخصية تصدر عنك . فأنت تكون وسيما فى نظرها اذ كنت صاحب رأى فى حياتك .

وأنت تكون محترما ومحبوبا فى نظر من تحبها إذا كنت وفيا بعهودك لها . فهى تركن اليك وتؤمن بك وبشخصيتك وتعتد بكلامك وتقدس مواثيقك عندما تكون صادقا فى كل شيء . إنها تحترمك وتحبك لأنك تعبر عن نفسك بصدق وإخلاص ، ولأن خارجك ليس متعارضا مع داخلك .

ومما يجعلك حائزا على احترام الشابة والناس بعامة كونك شخصية مؤثرة وفعالة فى الحياة . فأنت لا تستطيع أن تستحوذ على القلوب الا اذا كنت شخصية منتجة . والانتاج الذى نقصده ليس الانتاج المادى فحسب ، بل هو الانتاج المعنوى أيضا . ولعلك تستطيع أن تسأل نفسك بعض الأسئلة التى نقدمها اليك فيما يلى حتى تعرف ما اذا كنت شخصية منتجة أم لا . والأسئلة هى :

أولا – إذا كنت قد خرجت الى الحياة العملية وشغلت عملا ، فهل تؤدى ذلك العمل بمهارة بحيث يعتمد عليك فى إنجازه ؟ اذا كنت طبيبا على سبيل المثال ، فهل يعوَّل عليك فى علاج الحالات المرضية التى توكل اليك ؟ إن علاج الطبيب للمرضى هو انتاج وهذا

النوع من الانتاج لا يقل أهمية عن إنتاج الصانع فى مصنعه بالرغم من أنه إنتاج غير مادى ولا يمكن حسابه بالقطعة أو بالوزن .

ثانيا - هل لآرائك وزن وتأثير فيمن يحيطون بك من أشخاص ؟ وهل تقدم أفكارا إيجابية بناءة أو افكاراً تدرأ خطرا أو تحول دون وقوع خطأ ؟ إن تقديمك للآراء الايجابية البناءة أو تقديمك للآراء المحصنة ضد الأخطار والأخطاء هو إنتاج أدبى له أهميته الكبرى .

ثالثا - هل لك تأثير واضح فى مستقبل غيرك من الناشئة والكبار ؟ إذا كنت مدرسا وقد خطوت بتلاميذك خطوات الى الأمام ومساعداً لهم فى شق طريقهم فى الحياة ، فأنت إذن شخصية منتجة . واذا كنت من أولئك الصفوة الذين يستطيعون تذليل الصعوبات من طريق غيرهم ومساعدتهم على التقدم أو الالتحاق بالأعمال المفيدة لهم أو التخلص من الأمية أو غير ذلك من أعمال تطوعية ، فأنت منتج بلا شك وتستحق إعجاب الجنس الآخر بل وإعجاب جميع من يعرفونك .

رابعا - من سمات الشخصية المنتجة أيضا القدرة على صد الظلم عن المظلومين ، وحماية من يرتبطون بك وتقع مسئولية حمايتهم على كاهلك . فالشابة تعجب بك عندما تحس فيك القدرة على حمايتها فى الحاضر والمستقبل . إنها تتطلع بما أوتيت به من غريزة الى مستقبلها معك عندما تصير زوجة لك . فهل ستكون حامى حماها ، وذائد الاخطار عنها ، والمذلل من أمامها الصعاب ؟ إنها عندما تجيب بينها وبين نفسها على هذه التساؤلات بالايجاب ، فانها تضمّن إجابتها الاعجاب بك فى نفس الوقت .

خامسا - هناك نوع من الانتاج المستقبلى يجب ألا نغض من قيمته . فالشابة تعجب بما تتوقعه لك من مستقبل مبشر بالخير . فأنت طالب مجتهد فى دراستك ومواظب على كليتك ، وجاد فى استذكارك . ومن ثم فان مستقبلك سوف يكون مكللا بالنجاح والظفر . فالشابة إذن تعجب بك بفضل ما سوف تحظى به من نجاح وتوفيق فى المستقبل القريب والمستقبل البعيد . ففى ضوء الحاضر يمكن أن يتم التنبؤ بما سوف يحمله لك المستقبل من نجاح وتوفيق وسداد . فالاعجاب فى هذه الحالة يكون اعجاباً بالمستقبل المتوقع .

ومن الجوانب الهامة التى تجذب انتباه الشابة اليك وتجعلها تهفو بقلبها نحوك وتتعلق بك ، قدرتك على تحمل الصعاب والتغلب على العقبات التى تجابهك فى الحياة . فطبيعة المرأة تحفزها على الاعجاب بالفرسان المحاربين الذين يتغلبون على الجيوش العارمة

ويتحدون المخاطر التى تحيق بهم ، ويذللون العوائق التى تعترض طريقهم ، ويتحملون الالآم التى توقع عليهم . فالمرأة لا تعجب بالخائرين ، بل هى تعجب بالأبطال المغاوير . فكن بطلا من أبطال الحياة . تحمل المتاعب وذلل العقبات وقاوم الخوف والضعف والاستسلام . إن المرأة تحب الرجل المخشوشن ، ولا تحب الرجل المخنث الطرى الذى تعصف به رياح الحياة فتتقاذفه كيفما تريد بغير إرادة أو مقاومة أو ثبات . إنها تحب الرجل الذى يقف كالطود الشامخ والجبل الصامد والبحر الذى لا يقهر .

ولكى تكون شخصية مرموقة من جانب الجنس اللطيف فعليك بضبط لسانك . ذلك أن المرأة لا تحترم الرجل الثرثار الذى لا يكتم الأسرار . إنها عندما تجد الشاب يثرثر بغير ضابط أو لاجم فانها عندئذ تخشى منه وتحاول الابتعاد عنه . صحيح إن المرأة قد تحب صديقتها الثرثارة كمصدر للتسلية ، ولكنها تحترم وتقدر الشخصيات الرزينة الثابتة وكاتمة للأسرار . فهى بقدر ما تحب فى خطيبها أو زوجها اللباقة فى الكلام والطلاقة فى التعبير ، فانها من جهة أخرى تحبه ملجما للسانه فى الوقت الذى يجب التزام الصمت ، ومتحدثا فى الوقت الذى يجب التحدث فيه .

والشابة تحب فيك اهتمامك بها وبكل ما يخصها . إنها تسر لأنك تتذكر تاريخ ميلادها ، وتعرف ما تحبه وما تكرهه . وهى تود منك أن تراعى مشاعرها وأن تلبى لها مطالبها وأن تكون مستعدا لأن تتنازل عن بعض رغباتك ، مقدما على تلك الرغبات بعض رغباتها . فقليل من التضحية من جانبك من أجلها يجعلها مستعدة لتقديم الكثير من التضحيات من أجلك . فالشابة لا تحب الشاب الذى يسلو عن طبيعة الأنوثة ولا تحب الشاب الذى يستخدم العنت معها فيعاملها بغير أن يقف على طبيعتها الانثوية . فليس من شك فى أن هناك وسائل يجب التذرع بها لغزو قلب الشابة التى تحبها ، وعلى رأس تلك الوسائل جميعا وقوفك على طبيعتها ، ووقوفك على المفاتيح التى تفتح بها مستغلقات قلبها وعلى الريشة المناسبة التى تدق بها أوتار قلبها فمعرفة الغريزة الانثوية شرط أساسى لاحراز الشاب لاعجاب الشابة التى يقدرها الشاب ويهفو اليها الشابة التى يتعشها قلبه ويهفو اليها بوجدانه .

إذا صح القول بأن وراء كل رجل عظيم امرأة ، فيصح القول أيضا إن وراء كل امرأة عظيمة رجل . فكما أن عظمة الرجل العظيم بحاجة الى واحدة من الجنس اللطيف

تعمل على إظهارها ، كذلك فان عظمة المرأة العظيمة بحاجة الى واحد من جنس الرجال يعمل على إظهارها .

والواقع أن كل شابة فى حاجة الى أن تحظى باعجاب الشبان من حولها . ولكن تخطىء الشابة التى تعتقد أن الشبان لا يعجبون الا بالشابة التى تخلع عن نفسها برقع الحياء . والحقيقة أن تقدير الشاب للشابة يختلف عن ابتذالها . فهناك شابات يدمن الاختلاط بالشبان . فتحرص الواحدة منهن على أن يحيط بها دائما لفيف من الشبان ويسيرون معها أينما تذهب .

وتظن بعض الشابات أن الوسيلة الوحيدة لكسب تقدير الشبان لها هى مداعبتهم . فتدأب على اتباع نغمة سلوكية واحدة هى التهريج وتبادل الألفاظ الجارحة مع أصدقائها الشبان . ولو عرفت تلك الشابة ما يقوله هؤلاء الشبان عنها فى غيابها ، اذن لتوقفت عن هذا العبث .

ونحن لا نقف بالمرصاد ضد روح المرح . إننا على العكس نقدر أهمية المرح فى العلاقات الاجتماعية بين الجنسين . ولكننا نميز بين المرح وبين الاسفاف . ونحب للشابة أن تعرف الحد الذى تقف عنده مع الشبان . وأكثر من هذا نقول إن رفع الكلفة مع الشبان لا يحمل فى طياته الاحترام لها . فالشابة التى لا تجعل بينها وبين الشبان مسافة نفسية معينة ، لا تستطيع أن تكون مرموقة فى أنظارهم .

إننا نعرف جيدا أن الشاب يزهد فى الشابة التى يسهل نوالها . إنه يهفو الى من تعطيه القليل وتمنع عنه الكثير . ولسنا نقصد أن تستكبر الشابة على الشاب . إننا نقصد فقط أن تبقى فى حوزتها أشياء يهفو الشاب اليها ويشتاق للوقوف عليها .

والشابة الغنية بشخصيتها لا تعرض كل جوانب تلك الشخصية على زملائها من الشبان . إنها تحتفظ بالجوانب التى تعتز بها فى شخصيتها . وعلى رأس تلك الجوانب أسرارها وأمورها الشخصية . يجب أن تعرف الشابة أن الشبان يجرون وراء الأشياء التى يصعب الاستيلاء عليها . فهم يلقون بما فى أيديهم ، بينما يطلبون ما يستعصى الحصول عليه .

ولكن الشبان لا يقدرون الشابة المتغطرسة التى تستكبر عليهم . إنهم يهفون الى الشابة التى تعرف التوسط بين رفع الكلفة ، وبين الغطرسة . وهناك فرق جوهرى بين الغطرسة

وبين الاعتداد بالنفس . فالغطرسة هى تغطية للشعور الشديد بالنقص . أما الاعتداد بالنفس فهو تقدير الذات واحترامها .

والشابة التى تقدر نفسها تستطيع أيضا أن تقدر غيرها . فهى لا تقدر نفسها على حساب تقديرها لغيرها . ومن جهة أخرى فانها لا تقدر غيرها على حساب تقديرها لنفسها . إنها تقدر نفسها وتقدر غيرها فى نفس الوقت .

والشابة المرموقة من جانب الشبان هى تلك التى تراجع نفسها . فهى تجعل من نفسها قاضيا يحكم على تصرفاتها . فتسأل نفسها : هل هى نطقت بألفاظ لا تليق بها ؟ وهل هى انساقت فى تصرفات غير جديرة باتيانها ؟

وعلينا ألا ننسى ما يجب أن تحرص عليه الشابة من مظهر جميل . والجمال له أضلاع خمسة أساسية : الضلع الأول - تناسق الأشكال . والضلع الثانى - تناسق الألوان . والضلع الثالث - تناسق الحركات . والضلع الرابع - تناسق الأصوات . والضلع الخامس - تناسق العواطف والانفعالات .

ولا يكفى أن تعتمد الشابة على ما يواتيها من جمال بالفطرة . إن عليها أن تصنع جمالها بما تحققه من تناسق فى مظهرها وفيما يبدو منها من مواقف وتصرفات ، فتكون بذلك جديرة باعجاب واحترام الشبان من حولها . والواقع أن الجمال المصنوع يفوق الجمال المطبوع أهمية فى حياة المرأة الحديثة . ذلك أن الحضارة قد استطاعت أن تتحكم فى كل شىء حتى فى الجمال . فهى تفرض أذواقا جمالية حضارية لم يكن لها وجود سابق من جهة ، كما أنها تستطيع أن تخلق الوسائل التى تحقق بواسطتها المواصفات الجمالية التى تحددها وتفرضها من جهة أخرى . ومن هنا فان الحضارة قد استطاعت أن تضع مواصفات مستحدثة للمرأة الجميلة من جهة ، كما استطاعت من جهة أخرى أن تبتكر الوسائل الكثيرة والمتطورة التى تحقق بواسطتها تلك المواصفات الجمالية إن هى أرادت . ونستطيع أن نقول إن تلك الوسائل الحضارية يمكن أن تحيل المرأة القبيحة الى امرأة أقل قبحا ، كما أنها تستطيع أن تجعل من المرأة العادية امرأة جميلة ، كما أنها تستطيع أن تجعل من المرأة الجميلة امرأة باهرة الجمال . ولكن الوسائل الحضارية فى التجميل لم تستطع أن تلغى الفروق الفردية فى تذوق الجمال من جهة ، كما أنها لم تستطع تذويب الفروق فى الأمزجة الجمالية القائمة فيما بين البيئات والمجتمعات المتباينة من جهة أخرى .

والواقع أن من أهم عوامل الجاذبية التى تلفت أنظار الشبان الى الشابات القدرة على

الابانة . ونحن نعنى بالابانة التعبير عما يخالج النفس من مشاعر ومعان . فنظرات العينين يمكن أن تشكل لغة قائمة بذاتها . فالشابة التى تتقن لغة العيون تتفوق على غيرها من شابات لا يستطعن الابانة بالعينين . فهناك معان كثيرة يمكن أن تحملها العينان الى الآخرين . فكلما كان فى مقدور الشابة أن تعبر بنظراتها عما يخالجها من أفكار ومشاعر ، كانت أبهى جمالا وأقوى جاذبية فى أنظار الجنس الآخر . ومن المؤكد أن هناك تدريبات للعينين يمكن أن تمارسها الشابة بل ويمكن أن تمارسها الطفلة منذ نعومة الأظفار . ولعل أولئك البنات اللآئى اشتركن فى فرق التمثيل بالمدرسة الابتدائية يتمتعن بتلك القدرة على التعبير بالعينين — أقصد بالنظرات — عما يلعبنه من أدوار متباينة ومن هنا فاننا نجد أن الممثلات هن أكثر من غيرهن من بنات حواء جاذبية فى أنظار الجنس الخشن لأنهن تعلمن كيف يستخدمن نظراتهن فى التعبير . فكن بذلك متسلحات بلغة أخرى الى جانب تسلحهن بلغة اللسان .

ومن الطبيعى أننا لا نقصد بلغة الأعين تلك اللغة السطحية المتعلقة بالغزل أو الاغراء ، بل نقصد ما هو أعمق من هذا وما هو أشمل . إننا نعتقد أن بمستطاع العينين التعبير عن الكثير جدا من المعانى والعواطف التى تتخطى القطاع الجنسى الذى كثيرا ما تنحصر النظرة فى نطاقه مع أنه لا يعدو أن يكون جانبا واحداً ضمن جوانب كثيرة متباينة .

واذا كانت لغة الأعين على هذا القدر من القيمة والأهمية ، فان لغة اليدين لا تقل أهمية عن لغة الأعين فى القدرة على الابانة . وبالتالى فان الشابة التى تتقن لغة الاشارة باليدين ، تكون أكثر قدرة على لفت النظر اليها وجذب انتباه وتقدير الشباب لشخصيتها . والواقع أن لغة الاشارات والايماءات اذا ما انضافت الى لغة اللسان ، فان ما تعبر عنه الشابة يكون كقطعة الموسيقى التى لا ينقصها عزف إحدى الالآت المصاحبة الهامة . فكما أن قطعة الموسيقى اذا ما أديت فى صحبة مجموعة متباينة من الالآت الموسيقية تكون أقوى تأثيرا فى قلوب المستمعين اليها ، كذا فان وسائل الابانة المصاحبة للكلام اذا ما تعددت وتباينت ، فان ما تبين عنه الشابة يكون جذابا وآسرا للقلوب ومقنعا للعقول . وشتان ما بين شابة لا تجيد الا لغة الكلام باللسان فحسب وبين شابة تجيد لغة الكلام باللسان واليدين والعينين جميعا .

بيد أننا ننبه الى نقطة هامة هى ضرورة عدم التكلف . فيجب أن تكون الشابة متقنة لتلك الوسائل التعبيرية بحيث تصير تلك الوسائل طبيعة من طبيعتها وجزءا لا يتجزأ

من شخصيتها . والواقع أن التكلف ينجم عن عدم الاتقان ، أو عن عدم انسجام وسائل التعبير بعضها مع بعض ، وظهور نشوز وتنافر بين وسائل التعبير المتباينة .

ولا يفوتنا أن نؤكد أهمية الصوت وتباينه واستخدامه الاستخدام السليم والمناسب للمعنى وللمقام . ذلك أن استخدام طبقة صوت واحدة عالية أو منخفضة منفر للأذن . فتنويع الطبقات هام جدا لاحراز اعجاب المستمع . ناهيك عن المعانى وخصوبتها وما يمكن أن تتسلح به الشابة من معلومات عامة ، وعدم خضوعها للأفكار المحورية الثابتة التى تلح عليها والتى تركز فيها حديثها بصفة دائمة . فكلما كانت الشابة أكثر قدرة على تنويع أحاديثها بحيث يجد فيها الشبان شخصية مثقفة مستنيرة وقادرة على إثارة موضوعات متباينة ، كانت بالتالى أكثر قدرة على جذب الانتباه اليها ، وحمل الشبان على احترامها والانجذاب الى شخصيتها فى الوقت نفسه . على أن من الواجب على الشابة ألا تتخذ موقف المتحذلقة التى تتناول الموضوعات الصعبة على افهام الموجودين بالجلسة . ذلك ان الحذلقة تدعو الى النفور والابتعاد ، ولا تدعو الى التعلق والانجذاب .

ما قبل الخطوبة الناجحة :

لكل جيل قيمه الخاصة بالزواج ، بالرغم من أن هناك خطوطا عريضة أو أساسية تشترك فيها جميع الأجيال المتعاقبة . والأجيال الحديثة من الشبان والشابات لا يرغبون فيما كانت تتبعه الأجيال السابقة فى هذا الشأن .

والخلاف بين الأجيال الحديثة وبين الأجيال السابقة يتعلق بنقطة البداية بين الخطيبين . فبينما كانت تلك النقطة تتحدد لدى الأجيال السابقة بلحظة بدء الخطوبة ، فانها ليست كذلك فى نظر الأجيال الحديثة .

فالشباب من الجنسين يطالبون اليوم بمرحلة أخرى تسبق مرحلة الخطوبة . هذه المرحلة يسمونها بمرحلة التعارف أوالتآلف . والواقع أن الشباب الحديث محقون فى المطالبة بوجود هذه المرحلة لعدة أسباب أهمها .

أولا – إن بنت اليوم غير بيت الأمس . فالوعى لدى الجنس اللطيف قد زاد بزيادة الحضارة وتقدمها . ولم تعد بنت اليوم قابعة فى دارها كما كان حال نديدتها بالأمس ، بل صارت وجها لوجه أمام واقع المجتمع . وهى تحس اليوم بأنها عضو كامل فى المجتمع ، وقد قطعت شوطا كبيرا فى استعادة حقوقها المهضومة .

ثانيا – ومن هنا صارت فتاة اليوم قادرة على الاختيار وعلى إصدار القرار المتعلق

بمستقبلها . والاختيار الذى نعنيه هو اختيار القلب من جهة ، واختيار العقل والواقع من جهة أخرى . فهى تستطيع أن تحقق التوازن بين متطلبات قلبها وبين متطلبات الواقع من حولها ، بل ومتطلبات مستقبلها أيضا .

ثالثا - لقد صار مجتمع اليوم مفتوحا على مصراعيه أمام التعارف والاختلاط والتزامل . فالشابات يشاركن الشبان فى الأعمال بالمصانع والحقول والمكاتب . وكذا فان وسائل المواصلات والشوارع تغص بالشابات والشبان . وأكثر من هذا فان لدينا اليوم الكثير من المدارس المشتركة فصار التعليم المشترك شائعا بدءاً بالحضانة وانتهاء بالجامعة .

رابعا - إن الشابة اليوم لا تثق فى أن ينوب عنها أى شخص مهما كان فى اختيار رفيق عمرها . وأكثر من هذا فان الآباء والأمهات أنفسهم يتخوفون الآن من تحمل مسئولية كهذه لاحساسهم باختلاف معاييرهم عن معايير الأجيال الجديدة .

خامسا - تستمسك الأجيال الجديدة من الشابات بحق الاختيار من بين أكبر عدد من الشبان الراغبين فى خطبتهن . فلم يعد موقف الشابة اليوم موقف الراضية أو القانعة بأى شاب يتقدم لها أو يتقرب منها . إنها تجد مجدها فى رفض كل من يتقرب اليها للاستيلاء على قلبها الى أن تعثر على الشخص الذى يعجبها ويناسبها .

ونستطيع أن نسمى مرحلة ما قبل الخطوبة بمرحلة الاعجاب المتبادل ، أو ان شئت فقل مرحلة الحب . وبعض الشباب يغلفون هذه المرحلة بالتكتم والسرية . ولكن البعض الآخر منهم لا يجدون غضاضة فى الاعلان عن نية الخطوبة والوقوع فى الحب .

وهناك تغيرات كثيرة قد حدثت فى موقف الآباء والأمهات . فالبعض منهم يسمحون بالتعارف بين بناتهم وبين أبناء أصدقائهم أو أقربائهم . ولا تجد البنت فى كثير من الأسر حرجا وهى تتحدث باعجاب عن أحد زملائها بالمصنع أو بالكلية أو بمقر العمل .

ومن الآباء والأمهات من يشجعون أبناءهم وبناتهم على عدم الانطواء . ولقد يعيب بعضهم على الابن أو البنت لأنهما أبديا خجلا أو انكماشا فى جلسة كانت تضم أفرادا من الجنس الآخر .

وما يجب أن نقرره هنا هو ضرورة أن يتخذ الشاب وأن تتخذ الشابة موقفا واضحا وصريحا منذ الآن . فهل هما يوافقان على فترة ما قبل الخطوبة ؟ وبتعبير آخر هل هما يسايران الاتجاهات الجديدة ؟ إننا نعتقد أن شباب اليوم جدير بأن يثق بنفسه وبقدرته

على الاختيار واصدار القرار فى أخطر مسألة تخصهم ، أعنى مسألة الارتباط المصيرى مع شريك أو شريكة الحياة .

على أننا يجب أن نقرر أن هناك مجموعة من الاعتراضات على وجود هذه الفترة التى نسميها فترة ما قبل الخطوبة أو فترة الاعجاب المتبادل أو الحب . ولعلنا نلخص أهم تلك الاعتراضات فيما يلى :

أولا – إن العلاقة بين الشباب من الجنسين ليست موضوعا للاختيار . فليست تلك العلاقة شيئا يمكن فحصه للتعرف على خصائصه أو على مدى صلاحيته للوقوع عليه وانتقائه من بين أشياء كثيرة متباينة . ذلك أن العلاقة بين الجنسين عندما تنشأ ، فانها لا تنشأ نتيجة إعمال للعقل النقدى ، انما تنشأ نتيجة للتسليم القلبى . وبتعبير آخر فان ثمة اعجابا قلبيا يتم منذ اللحظة الأولى لمجرد التقاء العينين بعضهما ببعض . فهناك اذن حكم فورى يصدر عن الطرفين ينص ضمنياً على القبول أو الرفض . اذن فالزعم القائل إن هناك اختيارا يتم ، انما هو زعم فى غير محله . ولعل الصحيح هو القول بأن هذه المرحلة هى مرحلة يقيس خلالها الطرفان مدى عمق وصدق عاطفة كل منهما نحو الآخر . وبتعبير آخر فإن هذه المرحلة ليست مرحلة الوقوف على الشاطىء ، بل هى مرحلة جنسية وان كانت مرحلة رومانسية . وطالما أنها مرحلة جنسية فهى إذن مرفوضة من جانب الكثير جدا من المحافظين من آباء وأمهات بل وأيضا من جانب كثير من الشبان والشابات .

ثانيا – والواقع أن هناك عقيدة اجتماعية ما تزال شائعة فى أذهان كثير من الشبان وعلى قلوبهم . هذه العقيدة مؤداها أن الشابة التى سبق أن أحبت شابا آخر ثم رفضته ، لا يصح لها أن ترقى الى مستوى الخطيبة الطاهرةالنقية . فلكأن الحب السابق قد صار وصمة عار فى جبينها . فالكثير من الشبان لا يقبلون أن تكون خطيباتهم ذوات تاريخ جنسى ، حتى لو كان ذلك التاريخ غير ملوث بأى نشاط جسمى . فما تزال هناك قيم تقليدية غائرة فى نفوس الشبان هى قيم الأجيال السابقة والبعيدة ، برغم أنهم هم أنفسهم يمارسون الحب مع بعض الشابات ولا ينتقون منهن خطيبات لهن ، بل هم يرفضون مجرد التفكير فى خطبة أى منهن طالما قبلت الشابة أن تسايره وتبدى إعجابها به وتظهر عواطفها نحوه . وبتعبير آخر فان النظرة الى الشابة كسلعة لم يسبق لأحد تناولها هى النظرة السائدة على عقول وقلوب كثير من الشبان . ولكن من الجهة المقابلة ، فان غالبية الشابات لا يشترطن فى الشاب هذا الشرط ، بل يعلمن أن معظم الشبان لهم مغامراتهم

الجنسية ، بل نستطيع أن نقول إن الكثير من الشابات يتقبلن هذه الحقيقة ، وهن يعتقدن أن الشاب الذى له خبرة جنسية سابقة لا غبار عليه طالما أنه سوف يسلم قياده الجنسى للخطيبة ويستقيم جنسيا بعد الارتباط بالخطبة ثم بالزواج .

ثالثا - هناك بعض الشبان غير الجادين يرتبطون ببعض الشابات وليست لديهم الرغبة أو العزم أو النية أو القدرة المادية على إحالة فترة ما قبل الخطوبة الى خطوبة رسمية . فهم يخدعون الشابات ويزعمون لهن أنهم أصحاب نوايا طيبة ، مع أنهم ليسوا كذلك ، بل هم يرغبون فى الحصول على متعة المصاحبة والتباهى أمام أقرانهم بأن لهم صديقات معجبات . وقد يرتبط الشاب بأكثر من شابة فيخرج للتنزه أو لحضور الحفلات السينمائية مع العديد من الشابات الواحدة بعد الأخرى يوما بعد يوم . ولا شك أن عدوى العلاقات التى تتخذ لها صفة الصداقة آخذه فى الانتشار فيما بين الشابات كما هى منتشرة بين الشبان . وهكذا تنتشر الفوضى فى العلاقات الجنسية وتستباح القيم التى يقدسها المجتمع . ومن يدرى ماذا سوف يأتى به المستقبل من علاقات بعد التمحك فى فترة ما قبل الخطوبة .

رابعا - كثيرا ما يخطىء الشاب أو تخطىء الشابة الاختيار ، كما قد يخطئان فى إصدار الأحكام على من يقع عليه الاختيار كشريك للحياة فى المستقبل . فلقد تخدع إحدى الشابات المنحرفات شابا ساذجا بما أوتيت به من جمال أو جاذبية ، فيظن أن تلك الشابة هى أفضل شخصية يمكن أن يهيىء معها جوا عاطفيا تعقبه خطوبة رسمية . وليس من الصعب على شابة لعوب أن تمثل دور البريئة ذات الذيل الطاهر على شاب ساذج عاطفى ينخدع بما قد تبديه له مثل تلك اللعوب من عاطفة زائفة .

خامسا - لا شك أن استمرار تلك الفترة لمدة طويلة يؤدى فى الغالب الى انطفاء بريق الرابطة بين الطرفين . ذلك أن الشباب يميلون بطبعهم الى الجديد المبهر ، بينما هم يعزفون عن القديم الذى انطفأ بريقه . فعندما يستمر الشاب أو عندما تستمر الشابة مع نفس الشخص مدة طويلة فان العيوب المستورة تنكشف ، فتحل الواقعية محل الرومانسية . وبذا فان الزهد فى الاستمرار فى العلاقة يحل محل الاشتياق ويحل الرغبة الملحة فى الارتباط وتقوية العلاقة .

وهكذا نجد أن هناك مؤيدين من جهة ، ومعارضين من جهة أخرى لهذه الفترة التى تسبق عقد الخطوبة رسميا . فاذا نحن أردنا الحسم واتخاذ موقف واضح وصريح

بازاء هذه المرحلة ، فاننا نقول إن هذه المرحلة هامة فى الوقت الحديث ، ولكن يجب ألا تكون تلك الفترة طويلة حتى لا تفقد بريقها فى أنظار أى من الطرفين ، أو فى نظر الطرفين جميعا . ناهيك عن أن من الضرورى الحصول على المعلومات الكافية بسرعة قبل الارتباط قلبيا ، وقبل حدوث التعلق الوجدانى ، أو حتى قبل المفاتحة فى موضوع الخطوبة من قريب أو بعيد .

فى أثناء الخطوبة الناجحة :

كانت فترة الخطوبة فى الأجيال السابقة هى أول فترة تجمع بين شريكى الحياة . ولكن بازدياد الوعى لدى الجنس اللطيف فقد استحدثت فترة أخرى سابقة على فترة الخطوبة هى فترة التعارف أو التآلف .

ولا شك أن الزواج الناجح يعتمد على الخطوبة الناجحة . وكذا فان الخطوبة الناجحة تعتمد فى نجاحها على فترة التعارف الناجحة . والواقع أن التعارف الناجح والخطوبة الناجحة يقعان على مسئولية الخطيبين معا .

ويحسن بنا أن نستعرض فيما يلى ما ينبغى أن يحققه الخطيبان فى أثناء فترة الخطوبة من مهام . وهذا يمكن تلخيصه فيما يلى :

يجب أولا أن يحقق الخطيبان الانسجام الروحى والسلوكى فيما بينهما . فنحن نعلم أن طباع وأمزجة الناس تختلف من واحد لآخر . فكل من الخطيب وخطيبته قد نشأ فى أسرة مختلفة . فما يحبه الخطيب قد تكرهه الخطيبة . وما تحبه الخطيبة قد يكرهه الخطيب . وكلما استطاع كل واحد منهما أن يقترب من الآخر عقليا وقلبيا ، كانت الخطوبة اذن أكثر نجاحا .

ويجب أن يعتاد كل من الخطيبين على طبع الآخر . ونقصد من هذا أن يتقبل كل منهما الآخر بعيوبه ومحاسنه . فمن غير المعقول ألا يعثر الواحد منهما على أى عيب فى الآخر . والواقع أن الحب الحقيقى لا يعنى الاستمتاع بمزايا المحبوب فقط . إنه يعنى أيضا الصفح عن عيوبه ونقائصه .

ولا شك أن فترة الخطوبة هى فترة التخطيط للزواج . والزواج هو مشروع حياة بأكملها . فاذا كان التخطيط لهذا المشروع دقيقا وواضحا كان الزواج راسخا ومستمرا وسعيدا . والتخطيط القائم على المعلومات الزائفة أوعلى الغش والخداع لا يؤدى الى

زواج . والعكس هو الصحيح . فالصراحة بين الخطيبين تساعد على التخطيط للزواج الناجح .

والتخطيط للزواج الناجح ليس كالتخطيط للمشروعات الاقتصادية . إنه تخطيط من نوع آخر . فهو تخطيط بسيط وخال من التعقيدات . إنك تستطيع أن تصفه بأنه اتفاق على المبادىء الأساسية وعلى نقاط الارتكاز فى الزواج .

ولعلنا نحدد ملامح التخطيط للزواج الناجح فى أثناء الخطوبة بثلاثة أضلاع أساسية هى المكان والزمان والمال . ونقصد بالمكان مقر الأسرة الجديدة التى سيتمخض عنها الزواج . فهل ستقيم الأسرة الجديدة فى شقة مستقلة ، أم أنها ستقيم مع أسرة العريس أو أسرة العروس ؟

أما الضلع الثانى فى التخطيط للزواج فهو الزمان . ونقصد بالزمان الوقت الذى سيقضيه الطرفان بالمنزل وخارجه بعد الزواج كل يوم . فيجب على خطيبة الطبيب مثلا أن تفهم طبيعة عمله . فهو قد يقضى بعض الليالى بالمستشفى . وقد يطلبه الزبائن فى أى وقت بالليل أو النهار . وخطيبة البحار أو الطيار يجب أن تتقبل غيابه عن بيت المستقبل لعدة أشهر . وخطيبة التاجر يجب أن تعد نفسها لاستقبال زوج المستقبل خلال الأمسيات فقط . وكذا يجب أن يفهم خطيب المدّرسة أو المحامية أو الطبية أو العاملة أو الطالبة ظروفها وما تتطلبه تلك الظروف من وقت سوف تقضيه خارج البيت .

أما الضلع الثالث فى التخطيط للزواج الناجح فهو المال . ونقصد بالمال دخل الأسرة وما سوف يتبع من سياسة فى الانفاق والادخار . فهل ستستقل ميزانية كل طرف عن ميزانية الطرف الآخر ؟ وهل سوف تقبل شريكة الحياة المشاركة فى نفقات الأسرة الجديدة ؟ إننا نعتقد أن الصراحة بين الطرفين بهذا الصدد ضرورية ونعتقد أيضا أن من الضرورى اتفاق الخطيبين على سياسة اقتصادية لأسرتهما الجديدة تكون صريحة وواضحة .

ولعل التساؤل الهام الذى يتبادر الى الذهن بازاء فترة الخطوبة يتعلق بحقوق الخطيبين فى الاختيار اذا كانت لهما حقوق على الاطلاق . والواقع أن هناك اتجاهات متباينة كثيرة تبعا لتباين البيئات والمجتمعات بهذا الشأن . ولعلنا نلخص تلك الاتجاهات المتباينة فيما يلى :

أولا — فهناك مجتمعات محافظة جدا تجعل الخطوبة قائمة بدءا من لحظة ميلاد البنت فعندما تولد لأسرة ما بنت ، فانها تخطب لأحد الأطفال من أبناء العم أو أبناء الخال أو الخالة أو من أبناء الأقرباء أو أهل القرية . وتؤدى طقوس دينية لربط الكلام أو لاحلال البركة على تلك الخطوبة المفروضة والمتعينة من جانب الكبار بينما العروس والعريس ما يزال فى نعومة الأظفار ولا يحس أى منهما قبالة الآخر بأى مشاعر ولا يميزان بين الخير والشر . ومن الطبيعى أن مثل هذا الاتجاه يتضمن فى نفس الوقت مصادرة كاملة لحرية الخطيبين فى الاختيار . فالكبار قد اختاروا لهما و لم يشتركا هما فى عملية الاختيار من قريب أو من بعيد . ولقد يظل ذلك الاختيار المسبق سرا لا يعرفه العريسان طوال مرحلتى الطفولة الاولى والثانية . ولكن ما أن ينخرطا فى مرحلة المراهقة حتى يفاجآ بالاعلان عن أنهما موعودان بعضهما لبعض منذ أن كانا فى المهد طفلين صغيرين جدا .

ثانيا — هناك مجتمعات محافظة نوعا . وفى تلك المجتمعات تكون الكلمة أيضا للكبار ، وبخاصة لرب الأسرة ، وهو إما أن يكون الوالد أو يكون الجد اذا كان على قيد الحياة ومتسلطا على مقاليد أبنائه وأحفاده . فهو الذى يقع اختياره على العرائس لأبنائه وأحفاده . فليس من حق العريس أن يختار ، بل عليه أن يخضع لرغبة وأوامر والده أو جده فى هذا الشأن . فرب الأسرة يتفاوض ويختار ، ثم هو ينبىء ابنه أو حفيده باختياره واتفاقه مع رب أسرة العروس على كل شىء حتى فيما يتعلق بموعد عقد القران والصورة التى يتم بها .

ثالثا — هناك مجتمعات متحررة نوعا . وهى المجتمعات التى يكون الرأى فيها للعريس دون العروس . فالعريس يبدى رغبته فى عقد قرانه على احدى الشابات من احدى الأسر ، ثم تبدأ أسرته فى إجراء الاتصالات بعد أن توافق على المشروع . ولكن بالنسبة للعروس فانها فى معظم الحالات تكون مجبرة على الموافقة على العريس الذى لا تعرفه أو لا تكاد تعرفه . وقد لا تكون قد شاهدته على الاطلاق قبل ذلك ، بينما يكون هو قد أخذ فى مراقبتها سراً دون أن تشعر به وبغير أن يتحادث معها أو يقابلها أو يقدم نفسه اليها .

رابعا — هناك أسر متحررة مع وجودها فى الصورة . وهى الأسر التى تشترك مع الأبناء والبنات فى الاختيار والمشورة والرأى . ويكون لرأيها وزن فى إتمام الخطوبة أو فى صرف النظر عنها . فقبل أن يتفاتح الخطيبان فى شأن الخطبة رسميا ، يكون هناك تعارف بينهما

أو قل يكون بينهما تقارب وتآلف . ويفهم كل منهما ضمنا أن هناك رغبة موجودة فى الارتباط الدائم بينهما . ولكن فى نفس الوقت تكون هناك اختيارات مفتوحة أمام الطرفين . فتكون هناك أكثر من عروس مرشحة للإختيار أمام العريس ، كما يكون هناك أكثر من عريس مرشح لأن تختاره العروس . فتكون المفاضلة بطرح الموضوع على بساط البحث مع الأسرة . فكل منهما يعرض المرشحين أو المرشحات مع استعراض مزايا وعيوب كل منهم ، وتشترك الأسرة فى إبداء الرأى . وبعد أن يتم الاختيار الجماعى ، تبدأ الاتصالات الرسمية بين الأسرتين للاتفاق على الخطوات العملية وعلى شروط كل أسرة ماليا واجتماعيا والاتفاق على موعد الزفاف .

خامسا – هناك أخيرا الأسر المتحررة تحررا تاما . وفى تلك الأسر لا يكون للكبار أى رأى فى موضوع الاختيار ، بل يلقى به برمته على كاهل العريس والعروس . ولا يكون دور أسرتيهما سوى دور المشترك فى الطقوس التى تتم بها الخطبة والزواج . وفى تلك الأسر يكون مجال التعارف متوافرا ، سواء فى نطاق العمل أم فى الجامعة أم فى النادى أم فى غير ذلك من أماكن يتوافر فيها الاختلاط والتعامل بين الجنسين . فاذا ما وجد الشاب ميلا نحو إحدى الشابات ، فانه يتقرب منها . فاذا ما وجد لديها قبولا ، فانه يفاتحها فى مسألة الخطوبة . فاذا وافقت مباشرة أو بعد التشاور مع أهلها ، فان الخطبة تتم ولا يكون دور الكبار فيها سوى الموافقة . وحتى ما قد تزعمه الشابة من مشاورات سوف تجريها بينها وبين والديها لا تكون فى واقع الأمر سوى عملية تعزيز لموقفها ، حتى لا يظن العريس أن ارتباطه بها مسألة سهلة ميسورة بغير أى عقبة . فلا بد أن تكون هناك عقبات ولو بسيطة تتم بعدها الخطوبة ثم الزواج .

والواقع أن جميع هذه الأساليب التى تتم بها الخطوبة لا يمكن الحكم لها أو عليها . فالمسألة تعتمد أولا على ما قامت عليه الأسرة من أسس وتقاليد وقيم اجتماعية . وبعض الزيجات تكون ناجحة وبعضها الآخر يكون فاشلا فى جميع الحالات الخمس التى ذكرناها . المهم أن لا يكون هناك صراع نفسى يظل معتملا فى قلب الرجل أو المرأة فى أثناء الخطوبة أو بعد الزواج مما يشير الى الاحساس بالندم على إقامة ارتباط بالخطوبة أو بالزواج بطريقة لا يوافق عليها العريس والعروس ولا يرضيان بها . ذلك أن وجود مثل هذا الصراع النفسى يؤدى بلا شك الى انهيار صرح الأسرة أو يؤدى على الأقل الى الشعور بالتعاسة وحسد أولئك الذين تمتعوا بحقوق لم يتمتعا بها ، أو أنهما قد سلكا الطريق الخاطىء فى الاختيار وفى الخطوبة والزواج على السواء . على أننا نؤكد أن الأهم

من الطريقة التى اتبعت فى الاختيار وفى اتمام الخطوبة ، ما ينتهجه الخطيبان من سياسة قبالة بعضهما البعض فى اثناء الخطوبة .

الزواج الناجح :

لا يختلف اثناء على أن الزواج الناجح ليس مسئولية طرف واحد من الطرفين : الزوج والزوجة ، بل هو مسئوليتهما معا . فاذا لم يستطع الزوج أو الزوجة أن يحققا الشروط اللازمة لنجاح الزواج ، فان صرح ذلك الزواج يكون آيلا للسقوط فى القريب العاجل أو فى البعيد الآجل . والواقع أن هناك زيجات كثيرة قائمة شكلا ، ولكنها مهدمة موضوعا . فهى كالبيت الذى يظل قائما بجدرانه وزخارفه الخارجية ، بينما هو ساقط الأعمدة والمبانى الداخلية برمتها . فهو يشبه أن يكون بيتا . مع أنه ليس من البيت فى شىء من قريب أو من بعيد . فلا يغرنك إذن أن يظل الزوجان تحت سقف واحد لكى تقرر أن الزواج ناجح ، بل لا بد أن يكون تحت سقف عش الزوجية زوجان سعيدان مغتبطان بعيشهما بعضهما مع بعض ، وقد توج الانسجام حياتهما ، وعاش كل منهما بنبض الآخر وأحاسيسه .

ولعلنا نقرر مجموعة من الشروط التى نرى أنها توفر النجاح للزواج ونوجزها فيما يلى :

أولا — يجب على كل من الزوجين تقبل زوجه كما هو فيما يتعلق بالسمات الأساسية بالشخصية . ذلك أن من المتعذر إحداث تغييرات فى جذور الشخصية أو فى ملامحها الرئيسية . فما يمكن إحداثه هو إدخال بعض التعديلات على سلوك الطرف الآخر فحسب بغير إلزام ذلك الطرف بتغيير تلك الأساسيات التى فطر عليها أو التى نشأ بمقتضاها منذ نعومة الأظفار .

ثانيا — وحتى بالنسبة للصفات غير الأساسية التى يمكن تعديلها فان هناك شرطين أساسيين يجب على الزوج أو الزوجة مراعاتها حتى يتسنى له تعديل سلوك رفيق حياته . هذان الشرطان هما : أولا — حمل الزوج (أو الزوجة) على إحداث التغيير السلوكى من دخيلته . فلا يفرض التغيير فرضا من الخارج . وبتعبير آخر فان التغيير يجب ألا يتم بالأمر والنهى ، بل يجب أن يتم بالاقتناع والتأثر والتفاعل مع ما يوحى به الطرف الآخر . وهذا الشرط يتطلب التخفيف من صيغة الأمر ، ومس الموضوع من طرف خفى فيكون مجرد تنويه وتلميح واقتراح وليس فرمانا وتحذيرا ، أو امتعاضا وتوبيخا .

ثانيا – إعطاء الزوج (او الزوجة) الوقت الكافى جدا لتعديل السلوك . فالعجلة لا تفضى الى نتائج إيجابية . أما التؤدة والمهل والتريث والتغيير ببطء وبغير تشنج ، فانه يحمل فى طياته تغيرا حقيقيا فى السلوك وفى بنية الشخصية .

ثالثا – عدم التدخل فى شئون الطرف الآخر وإعطاؤه سلطة كافية فى ممارسة شئونه الخاصة . فالواقع أن وقوع تغيرات جوهرية فى طبيعة المرأة المعاصرة وفى قيمها المتعلقة بأنوثتها ، وتغير ما كانت تحمله من تقاليد موروثة ، قد أشعرها بحقوق لم تكن تتمتع بها قبلا ، ولكنها تستمسك بها اليوم ولا ترضى أن تتنازل عنها بحال . ولذا فعلى الزوج الحديث أن يعترف بهذه الحقيقة ، وأن يقر بما لزوجته من حقوق . ومن ثم فان عليه ألا يتدخل لاستلاب تلك الحقوق منها . فعلى كل من الزوجين الاتفاق على ما لكل منهما من حقوق ومسئوليات ، وأن يراعى عدم التعدى على نطاق الطرف الآخر .

رابعا – التجاوب مع الطرف الآخر والحفاظ على أسراره الخاصة . ذلك أن نقل ما يدور من حديث أو افشاء ما يبوح به الطرف الآخر من أسرار ، أو سرد ما يدور بين الزوجين من نقاش أو ما يقع من خلاف على مسمع أى شخص خارج نطاق الأسرة ، إنما يؤدى الى فقدان الثقة فى ذلك الطرف الذى لا يحصر الموضوعات فى نطاق الأسرة بل يعرضها على طرف بعيد عنها أو طرف قريب منها .

خامسا – التضحية من أجل الطرف الآخر ومحاولة تقديم اليه أكثر مما يقدمه هو . فعندما يحس كل من الزوجين أن رفيق حياته يضحى اليوم ومستعد للتضحية غدا من أجله ، فانه يصير مستعدا إذن لتقديم تضحيات أكثر مما يقدم ذلك الطرف الآخر ومن ثم فانه يصير أكثر قربا ومتحدا فى المشاعر مع رفيق العمر .

وهناك فى الواقع مجموعة من الأخطاء يقع فيها بعض الأزواج والزوجات تعمل على فصم العرى أو تعمل على الأقل على إضعاف العلاقات الاسرية وتهديدها بالانهيار أو بالتضعضع . والأخطاء التى نعنيها تتلخص فيما يلى :

أولا - التنافس على السلطة أو بتعبير آخر محاولة قهر الطرف الآخر . وهذا النوع من الانحراف فى العلاقات الزوجية قد يتخذ له محورا أو أكثر من محور واحد . فلقد يكون المحور الذى يقع عليه أحد الزوجين هو المحور المالى ، وقد يكون محور تربية الأطفال أو شئون المنزل أو نحو ذلك . ولا يكون المحور المختار سوى تعلة أو شماعة يتحجج بها الطرف المسيطر على شريك حياته . فيتخذ منه وسيلة لقهر الطرف الاخر وقمع

كل ما لديه من حرية ، وطمس ملامح شخصيته التى كان يتميز بها قبل الارتباط به فى ذلك الزواج غير الناجح .

ثانيا - التضارب فى فلسفة التعامل مع الآخرين . فلقد تجد أحد الزوجين بخيلا على الآخرين من خارج نطاق الأسرة ، بينما يكون الطرف الآخر مبذرا أو كريما بدرجة كبيرة . ولقد يكون أحد الزوجين ميالا الى الاعتزال عن الناس ، ويحب الاعتكاف والخلو الى النفس أو الخلو الى أفراد أسرته ، بينما يكون الطرف الآخر جوابا للآفاق ، ودائبا على الزيارات ومدمنا على إقامة العلاقات الاجتماعية . فهنا يكون كل من الطرفين مناقضا للآخر وسببا فى تكدير عيشة رفيقه . فالطرف الذى يحب العزلة يشكو من الطرف الذى يحب الانفتاح الدائب على الناس من خارج نطاق الأسرة . وطبيعى أن يحس هذا الطرف الأخير بالتعاسة لأن شريك حياته لا يحب ما يحبه ، ويكره الاختلاط المستمر بالناس .

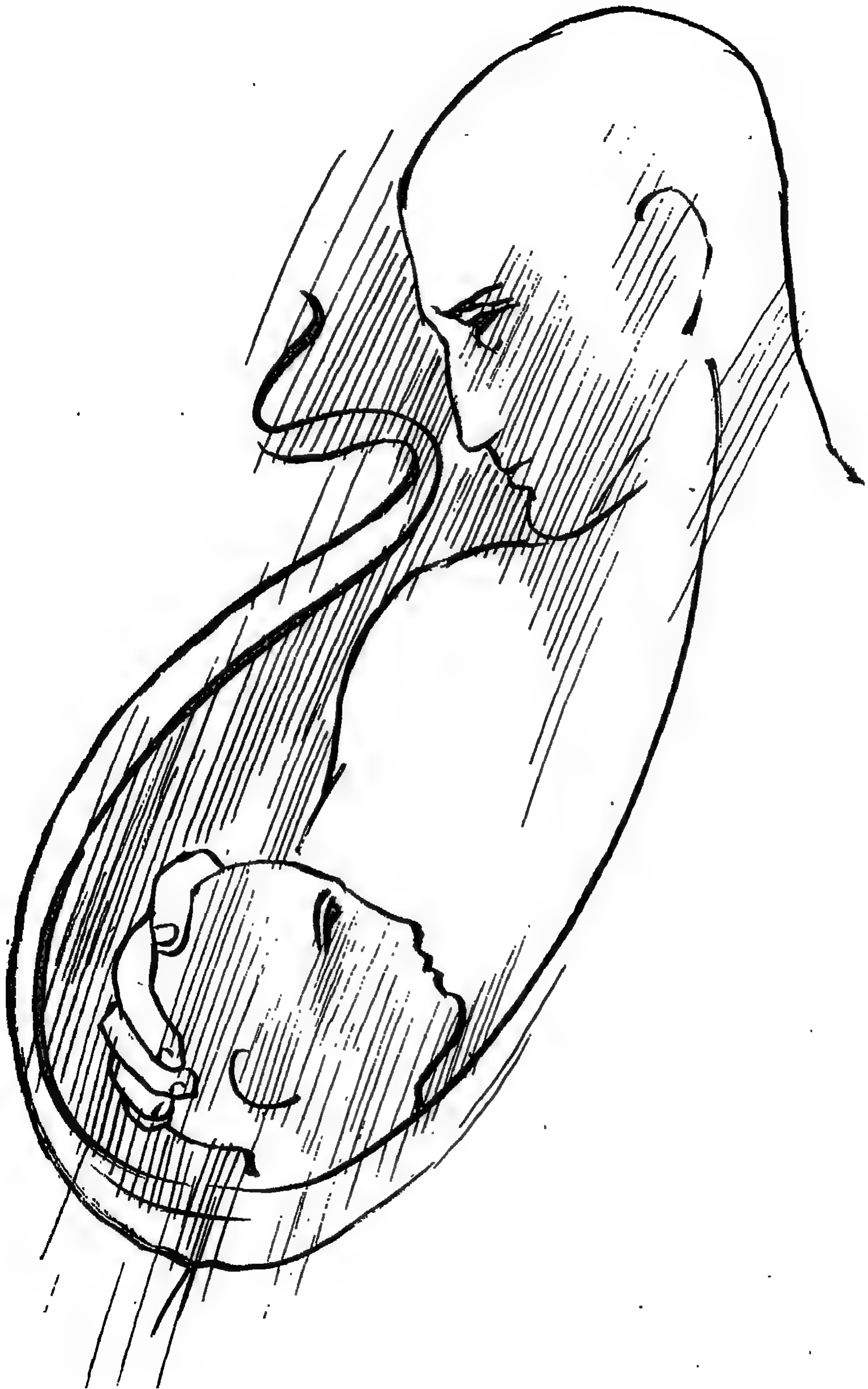
ثالثا - التضارب فى القيم الأخلاقية . فبينما يستبيح الزوج أن يسرق أو أن يشى بالآخرين أو أن يلوك سمعة الغائبين ، فان شريك حياته قد يكون خلافا لذلك مستمسكا بأهداب الفضيلة . فعندما يأخذ الطرف الثمام فى لوك سمعة الآخرين ، فان الطرف المستمسك بأهداب الفضيلة يأخذ فى صده وعدم الاصغاء لأقاويله . ومن ثم فان صداما يقع بين الزوجين حتى وان كل صداما صامتا لا يعبر عنه أى منهما .

رابعا - التضارب فيما يتعلق بالقيم والطقوس الدينية . فلقد يكون أحد الطرفين متدينا جدا ، بينما يكون الطرف الثانى متهاونا فى أمور دينه ولا يقيم الصلاة ، ولا يهتم بالشعائر الدينية ، بل يتخذ موقف اللامبالاة من المسائل والقيم والشعائر الدينية . وطبيعى أن النغمة الوجدانية لكل منهما تتباين تباينا جوهريا عن النغمة الوجدانية لدى الطرف الآخر . ومن ثم فان الانسجام بينهما يكون مفقودا أو شبه مفقود .

خامسا - التباين فيما يتعلق بالعادات المتعلقة بالمأكل والملبس وغير ذلك من عادات وتقاليد اجتماعية . فلقد يتباين مزاج كل من الزوجين فيما يتعلق بالوجبات التى يحبها كل منهما . ولقد يتباين مزاج كل منهما فى طريقة طهى الطعام ، أو فيما يتعلق بألوان الملابس أو فى طريقة حياكتها أو بازاء غير ذلك من تقاليد اجتماعية . فماذا تكون النتيجة ؟ إن كل طرف اذا لم يحاول الاقتراب من الطرف الآخر حتى يتم الالتقاء فى نقطة وسط بين الطرفين المتباعدين ، فان الزواج يكون غير موفق ، وبالتالى فان الخصام والنزاع يكون دائما ومتزايدا بين الطرفين .

ولسنا نشك فى أن سياسة ما بعد الزواج لها أهمية قصوى لا تقل بحال عن السياسة التمهيدية التى يجب اتباعها فى فترتى ما قبل الخطوبة وأثناء الخطوبة . فثمة ما يمكن أن نسميه بالتربية الذاتية يضطلع بها كلا الزوجين لنفسه بحيث يكيف سلوكه للطرف الآخر ، وبحيث يخفف من غلوائه ويشذب من طباعه ، ويوفق بين ما عنده وبين ما عند الطرف الآخر . فثمة اذن اجتهاد نحو تحقيق التكيف أو التواؤم بين الزوجين ، فاذا لم يستطع الطرفان تحقيق الانسجام فيما بينهما ، فان الزواج ينهار بالفعل ، أو يكون مهددا بالانهيار فى أية لحظة .

ولقد نقول إن التربية الذاتية التى نعنيها تشتمل على ثلاثة أضلاع أساسية هى : ضلع الاقتناع ، ثم ضلع التحمس ، ثم ضلع العمل أو التنفيذ . والواقع أن افتقاد أحد هذه الاضلاع الثلاثة ، أو ضعف واحد منها لا يسمح بأن يتحقق المطلوب من وراء تلك التربية الذاتية . فيجب أن يقتنع كل من الطرفين بضرورة التغيير ، وتحديد ما يجب تعديله ، ثم الحماس قلبيا لاحداث ذلك التعديل ، ثم أخيرا مباشرة ذلك التعديل عمليا ، وممارسته بالفعل . ولسنا نزعم أن من الممكن الوصول الى النتيجة المرجوة من التربية الذاتية دفعة واحدة ، بل يجب أن نقرر أن تلك التربية بحاجة الى وقت وجهد ومثابرة ومن هنا فلا بأس أن يظل التباين قائما بين الزوجين فترة معقولة بعد الزواج الى أن تأتى التربية بثمارها المرجوة ، ويتحقق الانسجام والوئام بين الزوجين .



الفصل الثامن

كن شخصية اجتماعية

هل أنت شخصية متعاونة ؟

التعاون معناه أن تؤدى الدور المنوط بك كعضو فى مجتمع . والواقع هو أنك عضو فى مجتمعات كثيرة ولست عضوا فى مجتمع واحد فقط . فأنت عضو فى مجتمع الأسرة ، وعضو فى مجتمع المدرسة أو الجامعة ، بل إنك عضو فى مجتمع الشارع ومجتمع السينما ومجتمع الملعب . ومن الصعب سرد جميع المجتمعات التى تشترك فيها .

ومهما تكن المجتمعات التى تكون عضوا فيها ، فلا بد لك أولا أن تفهم الدور الذى ينبغى عليك أن تلعبه . قد يكون دورك إيجابيا ، وقد يكون دورك سلبيا . ففى المسرح يكون دورك إيجابيا اذا كنت واحدا من الممثلين . ولكن دورك يكون سلبيا إذا كنت واحدا من المتفرجين . وقد يكون الدور الذى يجب أن تؤديه عمليا اذا كنت سائق أوتوبيس وقد يكون دورك كلاميا إذا كنت مدرسا أو محاميا . وقد يتطلب دورك أن تستخدم العنف أو الحزم إذا كنت من رجال الشرطة . وقد يكون دورك موسيقيا أو غنائيا أو غير ذلك من أدوار .

وفى أحد المجتمعات يكون دورك قياديا ، فتكون سيد الموقف . وفى مجتمع آخر يكون دورك هو دور التابع أو الخاضع لأوامر غيرك والمنفذ لتوجيهاته . وفى مجتمع ثالث يكون دورك هو دور الزميل وليس دور الرئيس أو دور المرءوس .

وفى جميع المجتمعات التى توجد بها يكون من الضرورى أن تفهم جيدا حدود الدور الذى يجب أن تلعبه . وهناك فى الواقع ثلاثة أخطاء يمكن أن تقع فيها فلا توصف عندئذ بأنك متعاون : الخطأ الأول – أن تتخلف عن لعب الدور الذى يجب عليك أن تلعبه . والخطأ الثانى – أن تلعب جزءا من الدور وتترك الباقى . والخطأ الثالث – أن تضيف الى دورك أشياء تشوهه . ولنضرب أمثلة توضح هذه الأخطاء حتى تحذرها وتتجنب الوقوع فيها .

فبالنسبة للخطأ الأول – وهو عدم لعب الدور الذى يجب عليك أن تلعبه – نضرب

مثالا بالموظف الذى ينقطع عن عمله . فسائق القطار الذى يرقد فى بيته متكاسلا فيتخلف عن عمله يتسبب فى تعطيل جميع ركاب القطار الذى عليه أن يقوده .

أما الخطأ الثانى - وهو أن يلعب الشخص جزءا من دوره ويهمل الباقى - فنضرب له مثلا بلاعب فى فريق كرة قدم لا يلاحق الكرة بعض الوقت أثناء المباراة ، بينما يلاحقها فى باقى الوقت . إن مثل ذلك اللآعب لا يكون متعاونا .

أما الخطأ الثالث - وهو إضافة أشياء تشوّه الدور الذى يجب على الشخص أن يلعبه - فنضرب له مثلا بمن يشترك فى احدى الندوات ، فلا يترك أى فرصة لأحد المشتركين فيها لأخذ نصيبه من الكلام . إنه يستولى على مقاليد الموقف ويحرم زملاءه فى الندوة من التعبير عن آرائهم .

والتعاون بحاجة الى تدريب مستمر . ويتكون هذا التدريب من ثلاث خطوات أساسية هى : الفهم ، ثم المحاولة والخطأ ، ثم أخيرا الاتقان . ونود أن نوجه الأنظار الى أهمية المحاولة والخطأ فى الحياة . فيجب ألا يطمح الشباب فى اتقان التعاون بمجرد فهم الدور المطلوب منهم . إنك بعد الفهم تمارس الموقف . وفى هذه الممارسة تظهر بعض الأخطاء ، فتقوم بتصحيحها . ويتضح من هذا فن التعاون فى مواقف الحياة المتباينة . لا تطمح فى أن تصير شخصية يشار اليها بالبنان فى التعاون بغير أن تقع فى أخطاء . المهم هو أن تسارع بتصحيح أخطائك . العب دورك وأضف ما ينقصه واحذف الزائد فيه من كلمات أو حركات أو تصرفات فتصير بعد ذلك شخصية متعاونة .

وهناك فى الواقع مجموعة من الخصائص أو السمات التى تتميز بها الشخصية المتعاونة لعلنا نلخصها فيما يلى :

أولا - إن الشخصية المتعاونة تتفهم العمل ككل وتقف على الهدف المتكامل من العملية الكلية التى يساهم المرء بشطر منها . فالمدرس المتعاون يعرف بيئة المدرسة التى يعمل بها ورسالتها وأهدافها العامة التى يشارك بنصيب فى تحقيقها . وكذا فان الصانع بالمصنع يعرف مكونات المصنع بصفة عامة أعنى أنه يعرف الخطوط العريضة التى يقوم المصنع على أساسها ، ثم هو يقف بوضوح على الهدف العام لذلك المصنع . ومعنى هذا فى الواقع أن الشخصية المتعاونة تتسم بسعة الفهم وبالأفق الرحب . فهى شخصية غير منغلقة على نفسها ، وليست قابعة فى نطاق المسئولية المباشرة المنوطة بها ، بل هى

شخصية فاهمة ومتبصرة بما يجرى حولها وتعرف ما يجب أن يضطلع به كل شخص من شخصيات العاملين معها فى المجال المشترك .

ثانيا - على أن هذه المعرفة التى يتميز بها الشخص المتعاون هى فى نفس الوقت معرفة ترتبط بالوجدان أو قل بالمشاركة الوجدانية مع مجموع الأفراد المشتركين فى العمل ككل . فالمسألة ليست مجرد معرفة بل هى تتعدى هذا النطاق الذهنى المعرفى الى النطاق العاطفى الوجدانى . ومعنى هذا أن يكون الشخص فى الموقف متمنيا نجاح العمل ومتحمسا له وقد أفعم بالوجدان المؤيد والمصاحب للتنفيذ . وهذا يعنى أن الشخص المتعاون الذى يجد أن عضوا ما قد قصَّر فى العمل أو تغيب عنه يسارع بالحلول مباشرة محله محاولاً تغطية نقصه أو نتائج تغيبه . وهنا تبدو خاصية التكامل القلبى والعملى فى نفس الوقت بين أفراد الفريق المشترك فى العمل . فليس معنى حدوث تقصير أو إهمال من جانب أحد الأعضاء المشتركين فى العمل فقدان العمل ككل لتكامليته أو نقص إنتاجيته ، بل معناه أن الشخصيات المتعاونة تبذل جهدا مضاعفا لتغطية التقصير أو التغيب .

ثالثا - ومن الطبيعى أن يضطلع الشخص المتعاون بعمله هو على خير وجه وأتمه . فاذا كان هذا هو شأنه عندما يقصِّر غيره أو عندما يتغيب ، فما بالك بموقفه هو من مهامه المنوطة به . إنه يبذل قصارى جهده لاتمام العمل فى أحسن صورة ممكنة وبأقل جهد ممكن وبأقصى إنتاجية ممكنة . فهو لا يؤدى عملية ما تكون فى حاجة الى جهد أقل بجهد أكثر . ذلك أن الشخصية المتعاونة هى شخصية إقتصادية فى بذل الجهد ، لا بدافع الكسل والأنانية ، بل بدافع توزيع الجهد الفائض على المناشط الأخرى التى يمكن أداؤها . ولابد للشخصية المتعاونة من أن تكون قد ترسمت صورة ذهنية لصورة العمل النهائية وتسعى لتحقيقها . فلا يقنع الشخص المتعاون إلا اذا أحس بالمطابقة فيما بين الصورة الذهنية التى ترسمها ، وبين ما استطاع تحقيقه بالفعل فى الواقع العملى .

رابعا - والشخصية المتعاونة هى شخصية متطورة فى نفس الوقت . فالمتعاون لا يكتفى بأن يكرر نفسه الى الأبد ، بل هو يسعى جاهدا نحو التطوير فى ضوء التطوير الشامل للعمل ككل . فهو لا يطور نفسه فى نطاق العمليات المنوطة به فحسب ، بل هو يطور نفسه وأداءه فى ضوء خطة تطويرية عامة للعمل كله . وهنا يتحقق التكامل باستمرار ولا يحدث تفاوت فيما بين اضطلاعه بعمله من جهة ، وبين اضطلاع غيره من

المشاركين فى العمل ككل من جهة أخرى . فثمة تطور متناسق يجب أن يتم فى جميع أنحاء العمل بغير استثناء على الاطلاق . وهذا ما يمكن أن نسميه بتكاملية التطور . والتطور الذى يحققه الشخص المتعاون يتبدى فيما يتلاحم به من أفكار تطورية بازاء العمليات المتباينة مع الأفكار التطورية الأخرى التى تنبع من أفكار الآخرين المشتركين معه فى العمل بغير أن يفرض اتجاهه التطورى على باقى الاتجاهات ، بل هو يحقق نوعا من التنسيق فيما بين أفكاره التطورية وبين أفكار غيره التطورية فى الجوانب المتباينة من العمل .

خامسا — يمتاز الشخص المتعاون بعدم العصيان لدى توجيهه أو لدى تأنيبه أو حتى لدى توقيع العقوبات عليه . فاذا ما لم تتحقق آراء الشخص المتعاون أو أفكاره ومقترحاته ، أو اذا ما قام رؤساؤه بتوجيهه أو توبيخه أو توقيع إحدى العقوبات عليه بسبب تقصير بدر منه ، فانه لا يفقد ثقته فى نفسه ، ولا يعلن إضرابا أو يضمر إضرابا عن مواصلة العمل ، بل يستمر بدأب وبنفس الطاقة والحماس بغير توقف وبغير توان وبغير يأس . إنه ينظر الى تلك العقبات أو المحبطات بنظرة موضوعية . فهو يعتبر نفسه بمثابة وسيلة يجب أن تفى بأغراضها ، ومن ثم فلا يجب أن تتوقف الوسيلة عن إتمام وتحقيق تلك الأهداف المرجوة منها مهما حدث من معوقات أو مثبطات . ولعل المتعاون يقول فى نفسه « إن هذا الوقت هو الذى أستطيع أن أثبت فيه أنى شخصية متعاونة . فعلى الرغم من توجيه الكلمات القاسية الىَّ ، أو برغم العقوبات التى أتلقاها فانى أعمل بنفس الحماسة . ولا شك أن موقفى المثابر وغير النكوصى يثبت بوضوح أنى شخص متعاون » .

ولعلك تسأل نفسك بعد أن تنتهى من قراءة هذه الخصائص الخمسة التى يتصف بها الشخص المتعاون : هل أنا شخصية متعاونة ؟ إنك تستطيع أن تحدد موقفك فى ضوئها فاذا لم تجد نفسك فى فئة المتعاونين ، فانك تستطيع ان تسارع الى تحقيق تلك الخصائص فى نفسك ، وأن تزين سلوكك فى العمل بها ، فتدخل بذلك فى فئة المتعاونين فيما تنخرط فيه من أعمال وفى نطاق المجموعات المتباينة التى تلتحق بها . وعليك أن تعلم أن الشخصية المتعاونة هى بمثابة عضو حى ونابض بالحيوية فى جسم المجتمع .

باسعاد الآخرين تتحقق سعادتك :

يخطئ من يعتقد أنه يستطيع أن يحقق سعادته فى انفصال عن سعادة غيره . والواقع

أن السعادة كل لا يتجزأ . انك لا تستطيع أن تكون سعيدا وغيرك يتمرغ فى الشقاء . ألا تعلم أن الروابط التى تجمع بينك وبين الآخرين أقوى من أن تمزق ؟

قد يعتقد الأنانى أنه يستطيع تحقيق سعادته بالالتفاف حول ذاته والبعد عن غيره . ولكنه ما يفتأ أن يكتشف بطلان هذا الاعتقاد . فهو يحس بأن الناس من حوله يتربصون به ولا يحبونه .

ونحن نعلم أن سعادة الإنسان لا تتحقق الا اذا أحس أن الناس يحبونه . صحيح إنك لا تستطيع أن تعيش بلا أعداء . ولكن قل لى : هل أعداؤك أكثر من أحبائك ؟ اذا كان أعداؤك أكثر من أحبائك ، فانك اذن أشقى الأشقياء .

وطبيعى أنك إذا نشرت السعادة من حولك ، فانك بذلك تطفىء الكراهية فى قلوب أعدائك . فكل شخص تدخل السعادة الى قلبه ، يكافئك بأن يحبك . فمفتاح قلب عدوك موجود فى يدك . إن ذلك المفتاح هو العمل على إسعاده . فكم من عدو أصبح صديقا عندما استطاع عدوه أن يقهر كراهيته له . وقهر الكراهية لا يكون إلا بإحلال الحب محل العداء . وأنت لا تستطيع أن تجعل عدوك يحبك إلا إذا سببت له السعادة .

فالفقير الذى يحقد عليك لأنك غنى ، يمكن أن يصير صديقا لك وأن تصير قريبا من قلبه . اغدق عليه من مالك فتقهر كراهيته لك وتحل محلها حبا لك . والأمى الذى يحقد عليك لأنك متعلم ، يمكن أن يصير صديقا لك وأن تصير قريبا من قلبه . اظهر له استعدادك لمحو أميته وتعليمه القراءة والكتابة .

إنك تطفىء كراهية الحاقدين عليك بأن ترفعهم الى مستواك ، أو بأن تقربهم من ذلك المستوى . إنك تحاول محو فقر الفقير ، كما تحاول محو أمية الأمى . ونفس الشىء عندما تقوم بتعزية الحزين . فأنت تخفف من حزنه وتنتشله من غمه .

وبتعبير آخر إنك توزع السعادة على الآخرين . وطريقة توزيع السعادة تختلف من شخص لآخر . ولكن المؤكد أن جميع الناس من حولك يحتاجون اليك . لقد يحتاج أحد الأشخاص الى التشجيع . وبتشجيعك له فيما يعمل تكون قد أسعدته . وهناك شخص آخر دب اليأس فى قلبه وأغلقت المنافذ أمامه . إن كلمة منك ربما تحل الأمل محل اليأس فى قلبه . إنه فى يأسه الحالك بحاجة الى معاونتك . إنك تطفىء يأسه وتفتح أمامه الطرق المسدودة .

وطبيعى أن النور الذى يصدر عنك وينعكس على حياة الآخرين يسعدك . من المؤكد أنك لا تعرف قيمة ذلك النور الذى فيك إلا اذا انعكس على غيرك . فالمصباح لا يمكن أن يضىء لنفسه . إنه لا بد أن يضىء لغيره . أنت أيضا لا تستطيع أن تستقل بسعادتك . إنك تحس بالسعادة عندما تنعكس أضواء سعادتك على غيرك .

لا تترك نفسك للمصادفة . إن بعض الشباب يسعدون الآخرين بالمصادفة . حقا إنهم يحسون بالسعادة عندما يسعدون غيرهم . ولكنهم سرعان ما ينسحبون الى أنفسهم ، بل ربما يندمون على ما ضحوا به وعلى ما قدموه . لقد يقال لهم إن التضحية من أجل الآخرين خسارة على المضحى .

ولكنك بذكائك تستطيع أن تدرك الشقاء المرتسم على وجوه الأنانيين . فالأنانى يكون ضعيفا . ذلك أننا نكون أقوياء بغيرنا ، ولا نستلهم قوتنا من ذواتنا .

فكن قويا بما تضمه من قوة الآخرين اليك . وكن سعيدا بما تحرزه من قوة ومنعة وعزوة . واعلم أنك لا تستطيع أن تحقق سعادتك الا بأن تدأب على إسعاد الآخرين من حولك .

والواقع أننا قد تناولنا لفظ « سعادة » فيما سبق من حديث باعتبار أن معنى السعادة بديهى لا يحتاج الى تعريف . ولكن الحقيقة أن هناك تباينات عديدة فى تعريف السعادة . ولعلنا نزعم بحق أن المعانى القريبة جدا من القلب أو التى ينظر اليها باعتبار أنها من البديهيات ، إنما تكون صعبة جدا على التعريف خلافا للمعانى التى تبدو بعيدة عن نطاق الانسان . فكلما كانت المفاهيم التى نتناولها مرتبطة بالمشاعر أو بالقيم ، كانت بالتالى صعبة التعريف والتحديد . ولكن مع هذا فان علينا أن نتناول لفظ « السعادة » بالتعريف ومحاولة الوقوف على كنهه .

فالسعادة فى رأينا هى تحقيق مجموعة من الشروط النفسية لدى الانسان لسبب أو آخر . فوسائل تحقيق تلك الشروط النفسية لا تهم . فثمة أسباب كثيرة متباينة لتحقيق تلك الشروط . ولكن المهم هو توفير النتائج النفسية المطلوبة وليس توفير الوسائل . ذلك أن نفس الوسيلة قد تسبب حدوث السعادة لدى أحد الاشخاص ، بينما لا تحدثها لدى شخص آخر . والشروط النفسية أو قل النتائج النفسية التى نطلق على مجموعها لفظ « سعادة » تتلخص فيما يلى :

أولا – تحقيق نوع من المصالحة بين دخيلة المرء وخارجيته . فلدى كل منا عالمان أساسيان : عالم داخلى ، وعالم خارجى . وفى كثير من الأحيان تقع حرب بين العالم الداخلى وبين العالم الخارجى ، وذلك باعتداء واحد منهما وشنه للحرب على الآخر . وفى بعض الأوقات تحدث هدنة أو معاهدة سلام بين هذين العالمين تظل قائمة لفترة تقصر أو تطول . فهذه الفترة التى يهيمن خلالها السلام على العالم الداخلى للمرء تكون فترة سعادة ، أو هى الفترة التى نسمى الشخص خلالها شخصا سعيدا .

ثانيا – الاحساس بالنمو فى أى جانب من جوانب الشخصية . فالطفل يسعد وهو يحس بأنه ينمو جسميا ، وأنه قد صار أطول أو أضخم أو أكثر نضجا فى جسمه بوجه عام . ومن جهة أخرى فانه يحس بالسعادة وقد صار أقدر على التعبير عما يخالجه من معان أو عما يجيش فى صدره من عواطف . ويحس الانسان بصفة عامة بالسعادة عندما يحتل مكانة اجتماعية أفضل وأرقى من المكانة الاجتماعية التى كان يحتلها قبل ذلك . ويحس المرء بالسعادة عندما يجد أنه قد نما ونضج فى جوانب شخصيته المتباينة ، سواء كانت جوانب جسمية أم وجدانية أم عقلية أو اجتماعية أم علمية أم غير ذلك .

ثالثا -- يحس المرء بالسعادة عندما يجد أنه قادر على تذوق الحياة . ففى كثير من الأوقات يجد المرء أنه غير قادر على تذوق الحياة برغم وجود الأشياء التى يمكن تذوقها بين يديه وفى حوزته . فلقد تجد شخصا فقيرا ، ولكنه يتذوق طعامه المكون من خبز ويصل فقط . فيجد فى طعامه مذاقا لذيذا طيبا . ولكن من جهة أخرى فقد يكون هناك أحد الأغنياء وقد رصت اللحوم المتباينة وأصناف الطعام العديدة على مائدته ، ولكنه لا يجد فيما يتناوله من طعام نكهة . إنه يجد نفسه مشمئزا مما يتناوله أو هو يتناوله بطريقة روتينية وقد حمل فى رأسه الكثير من الهموم أو الأفكار أو المشروعات التى تصرفه عن التمتع بطعامه والاستمتاع بمذاقه . وفى كثير من الأحيان يكون الشخص موجوداً فى أجمل بقاع العالم وقد توافرت المناظر الطبيعية الرائعة من حوله ، ولكنه لا يتذوق الجمال الشائع أمام ناظريه . ولقد تعزف أجمل الموسيقى ولكن الشخص المستمع لها لا يطرب لسماعها . فالمهم بالدرجة الأولى أن يستمتع المرء بما يتوافر حوله من أسباب المتعة أو من أسباب الجمال . ففى اللحظات التى يستطيع المرء خلالها أن يتذوق ما يتوافر لديه من أسباب المتعة يكون سعيدا .

رابعا – يكون الشخص سعيدا عندما يكون قادرا على التأثير فيما وفيمن حوله . فالطفل

الصغير يسعد جدا اذا هو صاح فى مكان خال ثم استمع الى صدى صوته . وهو يطرب اذا هو بكى فتأثر الآخرون من بكائه ، وبعد أن يكبر يسعد اذا هو أضحك الآخرين بحركة أو بنكتة ، ثم بعد ذلك يسعد اذا هو استطاع أن يتزعم مجموعة من أقرانه ويفرض رأيه عليهم ، ويسعد إذا صار شخصا يستطيع أن يلقى بالرعب فى قلوب بعض من هم أضعف منه جسما أو قلبا . ثم إن العالم أو الفيلسوف يسعد اذا ما قدم للناس كشوفا أو أفكارا تهز عقولهم أو تعدل من نظرياتهم أو تفسيراتهم للحياة . والمهم فى جميع الحالات أن يؤثر المرء فى الأشياء والناس ومن ثم فانه يستشعر السعادة نتيجة ما يحدثه من تأثير .

خامسا – أخيرا فان الشخص يسعد اذا هو حقق الخلود لنفسه – أو ظن ذلك – بما يتركه من نسل يحملون اسمه أو ذكراه ، أو بما يتركه من منشآت عظيمة أو بما يخلف وراءه من مؤلفات أو نظريات أو بما يتركه فى قلوب أصدقائه وأقربائه من آثار طيبة بسيرته الحميدة معهم ، أو بسبب التضحيات التى بذلها من أجلهم .

واذا أنت تصفحت هذه المعانى الخمسة للسعادة وهى تحقيق المصالحة بين الداخل والخارج ، ثم الاحساس بالنمو المستمر ، ثم القدرة على تذوق الحياة ، ثم القدرة على التأثير فيما يحيط بالمرء من أشياء وأشخاص ، ثم أخيرا تحقيق الخلود للمرء ، فانك تجد أنها جميعا ومجتمعة لا تتحقق الا بالارتباط بالآخرين والعمل على اسعادهم . فأنت لا تستطيع أن تحقق المصالحة بين داخلك وخارجك الا اذا أسعدت الآخرين ، وأنت لا تستطيع أن تحس بالنمو الا من خلال الآخرين ، ولا تستطيع أن تتذوق الحياة الا بصحبة أحبائك ، ولا تستطيع أن تؤثر فى الآخرين الا اذا كسبتهم جميعا أو أغلبهم الى صفك . وأخيرا فانك لا تستطيع أن تصير خالدا الا من خلال الناس . فهم الذين يقومون بتخليدك . والخلاصة أنك لا تستطيع أن تحقق السعادة لنفسك بغير أن توفر السعادة لغيرك . وعلى العكس من هذا فانك تشقى نفسك إذا ما أشقيت غيرك وحرمتهم من السعادة .

كيف تكسب صديقا جديدا ؟

الصداقة هى الألفة بين قلبين وهى ارتباط وجدانى غير مغرض بين شخصين . فالصداقة لا تشترط منفعة يحصل عليها الصديق من صديقه . العكس هو الصحيح . فالصديق الحقيقى هو الشخص المستعد للتضحية من أجل صديقه .

والناس ينجذبون بطبعهم الى خصائص يبحثون عنها فى غيرهم . والانجذاب القلبى هو الخطوة الأولى نحو الصداقة . وبتعبير آخر فانك لا تستطيع أن تكون صديقا لغيرك إلا إذا كنت متمتعا بالقدرة على جذب قلبه اليك .

وجدير بنا أن نسأل : كيف يستطيع المرء أن يجعل من نفسه شخصية جذابة ؟ إن الشخصية الجذابة تتصف بالصفات الثلاث الآتية :

أولا - البساطة وعدم التكلف : فالشخصية الجذابة لا تتصنع حركات ولا تتكلف طريقة كلام معينة . إنها الشخصية التى تصدر فى حركاتها وكلامها وتصرفاتها عن صميم كيانها ، وعن جوهر ذاتها . فهناك فرق شاسع بين السلوك الصادق يصدر عن المرء وبين السلوك المستعار الذى يتسم بالتقليد . فهناك بعض الشباب يعجبهم سلوك غيرهم فيقلدونه . ولكنهم فى تقليدهم لهم يكونون كمن يرتدى ملابس شخص آخر على غير مقاسه . والحركات والكلام والتصرفات كالملابس فاذا لم تكن على مقاسك فانك تبدو غير أنيق عند استخدامك لها . فلا تستعر إذن ما لغيرك ، بل استخدم حركاتك وكلامك وتصرفاتك التى تعبر عن شخصيتك لا عن شخصية غيرك .

ثانيا - الصدق مع الآخرين والأمانة على حقوقهم : والصدق والأمانة صنوان لا يفترقان . فالكذاب هو نفسه غير الأمين على ممتلكات أو حقوق غيره .

ثالثا - القدرة على التصرف : فالشخصية الجذابة هى الشخصية التى يعوَّل عليها . فكثير من الناس تكون بيدهم السلطة أو المال ولكنهم يعجزون عن التصرف . فمثل هؤلاء لا يعتمد عليهم ولا يعتد بهم . إنهم لا يصلحون لأن يكونوا أصدقاء . ولذا فان الناس من حولهم ينصرفون عنهم ولا يقيمون رابطة صداقة بهم .

حاول إذن أن تحقق فى نفسك هذه الصفات الثلاث . كن بسيطا غير متكلف فيما تقول وفيما تعمل ، وكن صادقا مع الآخرين وأمينا فى تصرفاتك معهم . وكن أخيرا شخصية قادرة على التصرف فى المواقف المختلفة . إنك بهذا تصير شخصية جذابة يندفع نحوها الناس للارتباط بها ، وعقد الصداقة معها .

ولكن عليك بأن ترحب باقبال الناس عليك . ونأسف إذ نقرر أن بعض الناس يحظون بشخصيات جذابة ، ولكنهم يصدون عمن يقبلون عليهم . فكلما اقترب منهم الناس هربوا هم منهم . وكلما مد شخص لهم يده لتحيتهم استداروا وابتعدوا بوجوههم عنه .

إنك تخسر كثيرا اذا كنت ممن يشيحون بوجوههم بعيدا عمن يقبلون عليهم . إعلم يا صديقى أن من تصده لا يستطيع أن يتعامل معك كصديق . فالصداقة غير التعامل . إن المتعاملين معك كل يوم كثيرون بطبيعة الحال . ولكن اسأل نفسك عن عدد أصدقائك لا عن عدد المتعاملين معك .

إننا نهيب بك أن تكسب صديقا كل يوم . إن هذا المبدأ يبدد أمامك معظم صعاب الحياة . إن الصداقة تسعدك وتسعد أصدقاءك . إنها كنز بين يديك لا يفنى . إن قوة كل صديق يحبك تضاف الى قوتك . قل لى كم صديقاً مخلصا لك ، فأقول لك كم أنت قوى . يقال إن نابليون كان قائدا حربيا عظيما لأنه كان يستولى على قلوب ضباطه وجنوده قبل أن يستولى على قلاع أعدائه . وقل نفس الشيء عن كل شخصية ناجحة فى جميع مواقع الحياة . إذن اكسب فى كل يوم صديقا جديدا ، فتكسب بذلك فى كل يوم نجاحا وقوة واقتدارا .

على أننا مع هذا نعود فنحذرك من فئات من الناس نلح عليك بألا تقيم صداقة معهم ، بل نحثك على الهرب منهم وتجنب معاشرتهم بغير أن تعمد الى مخاصمتهم أو الى إنشاء محاور عدائية بينك وبينهم ، والفئات التى نحذرك منها هى :

أولا – أصحاب الوجهين أو أولئك الذين يبدون غير ما يخفون : فثمة أناس يمتلئون حقدا بالداخل ، بينما يبشون فى وجهك ويؤكدون لك بألسنتهم فحسب أنك أصدق صديق لهم ، وأنهم يحبونك من جماع قلوبهم ، وأنهم لا يستطيعون العيش لحظة بدونك ، وأنهم يرون فيك جميع الفضائل وقد تجسدت ومن ثم فانهم لا يستطيعون الاستغناء عنك .

ثانيا – المتقلبون الذين ما يكادون يبشون فى وجهك أو يحبونك من كل قلوبهم ، حتى ينقلبوا عليك شر منقلب بغير سبب وجيه يدفع بهم الى الانقلاب عليك ، وإحالة ما يعتمل فى قلوبهم نحوك من حب الى كراهية ومقت . فهم يحبونك ويكرهونك بغير مقدمات أو أسباب . ذلك أنهم أشخاص لهم أمزجه متقلبه لا تثبت على حال . .

ثالثا – أولئك الذين يتخذون من صداقتك وسيلة لكيد غيرهم . فهم لا يحبونك لشخصك ، بل يستخدمونك مجرد أداة للاغاظة أو للوقيعة بينك وبين الآخرين . إنهم أعداء يتشحون بأثواب الصداقة الزائفة .

رابعا — أولئك الذين لهم سوابق أو سلوك مريب أو سمعة مشينة . فالاختلاط بأولئك الناس لا يجلب عليك سوى السمعة الرديئة ، ويخيم بشبهات رديئة على شخصيتك . فليس المطلوب منك أن تصادق جميع الناس . فلماذا لا تنتقى اذن من بين ملايين الناس من هم أحق بصداقتك وحبك واخلاصك ؟ ولكن حذار فى نفس الوقت من تأليب أفراد هذه الفئة عليك . عاملهم برفق ، ولكن لا تقم بينك وبينهم جسورا من المودة المستمرة والصداقة المتينة .

خامسا — لا تقم صداقة مع أولئك الذين يمكن أن يورطوك بسبب تصرفاتهم أو نوعيات سلوكهم الرديئة أو المتهورة أو الخارجة على القانون. لا تصاحب اصحاب النزوات المفاجئة . تجنب الجواسيس والمرتشين والمتآمرين وقطاع الطرق والمزيفين وتجار الجنس ونحوهم حتى ولو لم تكن لهم سوابق مرصودة فى سجلات السجون وأجهزة الأمن . ذلك أن اختلاطك بأمثال هؤلاء يمكن أن يجلب عليك كثيرا من الشر ، فتحسب كواحد منهم حتى ولو كنت بريئا براءة كاملة . لقد تزج باختلاطك بهم بنفسك فى السجن أو تقف بسببهم أمام المحاكم وقد وجهت اليك تهم لم تشترك بالفعل فى اقتراف أى منها . ولكن الشبهات تحوم حولك لأنك أقمت رابطة صداقة معهم ، وماشيتهم وسهرت معهم وآنستهم . ولقد يحرجونك فيجعلون منك شريكا لهم بعلم منك أو فى غفلة من أمرك .

وهناك فى الواقع قانون للصداقة يجب أن تلتزم به لعلنا نوجز لك بنوده فيما يلى :

أولا — إن الصداقة فى العصر الحديث صارت مرتبطة بواقع موضوعى يجمع بين الأصدقاء بعضهم وبعض . فليست هناك صداقة مطلقة بغير مبرر لها . ربما كان هناك صداقة من هذا القبيل الاطلاقى فى الأزمنة القديمة . ولكن فى عصرنا هذا صارت الصداقة معلقة على محور يجمع بين الأصدقاء . فاذا ماازال ذلك المحور ، فان محورا جديدا يجب أن يحل محل المحور القديم ، أو قل أن الصداقة تذبل كما تذبل الوردة بعد أن تقطف من غصنها . إنها تظل فترة ما يانعة ناضرة . ولكنها تذبل وتضمحل الى أن تصير هملا . اذن فحدد المحور الموضوعى الذى يجمع بينك وبين أصدقائك . فاذا أردت أن تظل الصداقة قائمة بينك وبين صديقك برغم ضياع المحور الذى يجمع بينكما ، فعليك اذن أن تخلق محورا جديدا يجمع بين قلبيكما .

ثانيا — لا تحكم على صديقك بأنه شخص ردىء يجب عليك أن تقاطعه لمجرد غلطة بسيطة اقترفها فى حقك . إن عليك أن تنبهه الى خطئه . فاذا أصر على الاضرار

بشعورك ، فان من حقك أن تقاطعة حتى ولو ظل المحور الذى يجمع بينكما قائما . ولكن لا تحل صداقتك له الى خصومة وعداء ، بل خفف فقط من صداقتك له . فاذا أظهر لك حسن النية ، وعدل من سلوكه ، فعليك بزيادة جرعة المودة ، ولكن لا تكن لعبة فى يده . كن مقسطا وعادلا فى زيادة أو نقصان جرعة المودة التى تبديها له .

ثالثا — لا تسلم أصدقاءك أسرارا شخصية يمكنهم استخدامها كأسلحة ضدك اذا ما انقلبوا الى أعداء فى يوم من الأيام ولا تشكو لأصدقائك من معارف تربطك واياهم صلات . واعلم أن كل كلمة تقولها اليوم ، سوف تصل صاحبها غدا أو بعد غد . اذا كنت تخشى من كلمة تصل الى من تقولها ضده ، فأحرى بك ألا تقولها بداءة .

رابعا — ولكن من جهتك يجب عليك أن تظل كتوما على أسرار الآخرين حتى ولو انقلبوا إلى أعداء يناصبونك العداء . إنك اذا أفشيت أسرارهم التى باحوا بها لك وقت أن كانوا أصدقاءك ، فان من تبوح له بتلك الأسرار سوف يحمل فى نفسه الاحتقار لك ، حتى ولو لم يعبر لك عن احتقاره .

خامسا — لا تثقل على أصدقائك بالزيارات ولا تخالط صديقك بالدرجة التى تجعله يزهد فيك أو ينفر من مجالستك . ولا تحمل صديقك مشقة كأن تطالبه بخدمات مستمرة . فاذا ما اضطررت لأن تطلب من صديقك خدمات يؤديها لك أو لمن يهمك أمرهم ، فعليك بدورك أن تقدم اليه خدمات ، أو أن تقدم له بعض الهدايا حتى لا يتبرم منك . ولكن حذار من أن تكون الهدايا المقدمة الى صديقك من قبيل الرشوة لكى تحمله على الاخلال بواجبات وظيفته ، أو لكى تحمله على الخروج على القانون أو نحو ذلك من مخالفات قانونية أو وظيفية .

إنك بمراعاتك لتلك القواعد أو القوانين التى يجب أن تحكم صداقتك مع الآخرين ، فان من تكسبه من الأصدقاء يكون جديرا بأن تصادقه ، كما أنك تضمن بذلك لنفسك صداقة متينة غير متقلبة ، بل وتضمن لنفسك صداقة آمنة لا تجلب لك المتاعب ، بل تضمن لك السعادة بين قلبك وقلوب الآخرين .

كيف تتخير اصدقاءك ؟

نود أولا أن نلقى ببعض الضوء على الصداقة . نقول بادئ ذى بدء إن مفهوم الصداقة يختلف من عصر لآخر ، كما أنه يختلف فى المدينة عنه فى القرية . فالصداقة

كانت تتصف بالاستقرار والديمومة فى العصور القديمة وفى القرى . فالصديق قديما كان يظل مرتبطا بصديقه طول العمر . وكذا الحال بالنسبة للأصدقاء فى الريف . أما الصداقة فى العصر الحديث فانها خضعت للتغيرات الحضارية . وكذا فان النزوح من القرية الى المدينة قد أثر أيضا فى شدة الروابط بين الأصدقاء .

ولا شك أن زيادة العلاقات الاجتماعية وتشعبها قد أضعف من روابط الصداقة . فساكن المدينة يرتبط كل يوم بعلاقات جديدة ، كما أنه يهمل علاقات قديمة كانت قائمة . فأنت فى المدينة تتعرف كل يوم على شخصيات جديدة . أما أصدقاؤك القدامى فانك تبتعد عنهم ويبتعدون عنك بحكم الظروف .

فأين أصدقاؤك الذين كنت تحبهم وترتبط بهم فى المدرسة الابتدائية ؟ وأين أصدقاؤك فى الاعدادى والثانوى ؟ لا شك أن طبيعة الحياة الحضارية تتصف بالتغير والتقلب والتعثر . والحركة الدائمة تعمل على إذابة العلاقات والوشائج العاطفية .

ولكن هذا لا يعنى عدم وجود صداقة على الاطلاق . صحيح إن الصداقة فى العصر الحديث وفى المدينة ترتبط بالمكان والزمان ، وهى ليست صداقة مؤبدة كما كان الحال فى المجتمعات الساكنة غير المتغيرة . فالصداقة موجودة ، ولكن لابد من تحديد معناها فى ضوء المتغيرات الحديثة .

إن الصداقة بالمعنى الحديث تشير الى الألفة والتجانس والود المتبادل . ولكنها لا تعنى الاندماج وكشف الأسرار الشخصية ورفع الكلفة بين الصديقين . ونحن نحذر من الذئاب التى تتخفى فى هيئة الحملان . إننا نحذرك من أشخاص يقنعونك بأنهم يحبونك ، بينما هم يتخذون من صداقتك لهم ستارا لتحقيق مآربهم . فمعظم الجرائم التي يروح ضحيتها أبرياء بدأت بالصداقة الزائفة والخادعة . ولذا يجب أن تتخير أصدقاءك بحرص شديد .

وأول شرط نضعه أمامك فى اختيار الصديق ما يجب أن تهدف اليه الصداقة . فيجب أن تقوم الصداقة أساسا على التجانس النفسى والقبول القلبى المتبادل . ولكن احذر من شخص يتقرب اليك وقد أخفى مراميه عنك . اعلم يا صديقى أن الخبثاء يؤكدون لك أنهم لا يبغون سوى صداقتك ، بينما هم يؤجلون الكشف عن أهدافهم ومصالحهم الى أن تتوطد الصداقة بينك وبينهم .

أما الشرط الثانى فى تخير أصدقائك فهو وضع حدود للصداقة . فكثيرا ما تطغى

الصداقة على مصلحة الأصدقاء . فبعض الأصدقاء يسطون كاللصوص على وقت أصدقائهم فيقضون على مستقبلهم . فحذار من أن يستولى صديقك على وقت استذكارك باسم الصداقة . علم اصدقاءك إذن أن يحترموا وقتك ، ولا تتخير أصدقاءك من بين من لا يحسون بقيمة وقتهم .

والشرط الثالث فى اختيار الصديق أن يكون صادقا فى القول وأمينا على ممتلكات الآخرين وأن يكون حسن السمعة . فنحن ننصحك بألا تتخذ لك صديقا تحوم حوله الشبهات . إنك اذا سرت مع الخارجين على القانون ، فانك تكون واحدا منهم . تخير أصدقاءك من المستقيمين وابتعد عن المنحرفين .

والشرط الرابع والأخير فى اختيار أصدقائك هو ألا تكثر من الأصدقاء بدون أن ندقق فى اختيارهم . فالصداقات الكثيرة قد تضيع بعضها بعضا . على أنا نميز بين كثرة الأصدقاء وبين كثرة والمعارف . اكثر من معارفك كما تشاء ، ولكن لا تكثر من الأصدقاء . فصديق واحد تكون قد أحسنت اختياره أفضل بكثير من مائة صديق لم توفق فى اختيارهم .

وهناك فى الواقع مجموعة من الظروف أو الأحوال تنمو الصداقة فى رحابها . ولعلنا نقوم بتلخيص تلك الظروف أو الأحوال فيما يلى :

أولا – قرابة الدم : فمن المعروف أن من تربطنا بهم صلة قرابة هم أقرب الناس عادة الى قلوبنا . فآباؤنا وأمهاتنا وأولادنا وبناتنا وأحفادنا هم أقرب الناس الينا ومن المنطقى أن نجعل منهم أصدق الأصدقاء . بيد أن لكل قاعدة شواذاً . فلقد تنقلب صلة الرحم فى بعض الحالات الى عداء إما بسبب الغيرة ، وإما لأسباب اقتصادية ، وإما بسبب خلافات تتعلق باستخدام السلطة أو النفوذ ، واما لغير ذلك من أسباب . وفى بعض الحالات يكون البعد عن القريب أفضل من الاتصال به . فهو قد لا يصلح فى بعض الحالات لأن يكون صديقا أو حتى شخصا يتم التعامل معه بأى حال من الأحوال .

ثانيا – الزواج والمصاهرة : فالشخص عندما يتزوج ، فانه يرتبط بأسرة جديدة . وأهم ارتباط فى الزواج هو الارتباط بالزوجة أو بالزوج ، ثم الارتباط بأقرباء الزوجة من جانب الزوج ، والارتباط بأقرباء الزوج من جانب الزوجة . ومن الطبيعى أن يجد الزوج فى زوجته صديقة له ، كما أن من الطبيعى أن يجد الزوج أصدقاء فى أقرباء زوجته . وكذا فان من الطبيعى أن تجد الزوجة فى زوجها صديقا لها ، كما أن من الطبيعى ان تجد تلك

الزوجة أصدقاء لها فى أقرباء زوجها . ولكن مع هذا فان لكل قاعدة شواذاً . فلقد لا يجد الزوج فى زوجته مواصفات الصديقة التى تكتم سره أو التى تخلص له الود فى غيابه . وكذا فان الزوجة قد لا تجد فى زوجها الشخصية الجديرة بأن تركن اليها أو أن تعول على صداقته لها . فلقد تجد فيه الشخصية الثرثارة أو الشخصية التى تحتقر المرأة ولا تقيم لها وزنا ، أو الشخصية التى تعتبر الزواج مجرد وسيلة للانجاب ولخدمته فى معاشه . وكذا فان الاصهار والأنسباء قد لا يصلحون كأصدقاء فى بعض الأحيان . ذلك أن الهم الأكبر لهم قد يكون المنفعة التى قد تعود عليهم من المصاهرة أو النسب .

ثالثا – الجيران فى المسكن أو فى مقر العمل :والانسان قد يجد له من القرب المكانى شخصيات يمكن التعويل عليهم وانتخاب أصدقاء له من بينهم . فلقد يجد المرء من جيرانه واحدا أو أكثر يقيم معه صلة ود قوية بحيث يكون كالأخ الوفى أو كالابن البار . وكذا فان المرأة قد تجد فى جارتها اختا لقلبها أو ابنة أكثر اخلاصا لها من ابنتها التى هى من لحمها ودمها . وكذا الحال بالنسبة للقرابة المتعلقة بمحل العمل . فلقد يجد التاجر صديقا له فى التاجر المجاور له . ولكن من جهة أخرى ، فان الصداقة قد تنقلب بين الجيران الى عداء سافر اذا ما أخل أحدهما بدستور الصداقة . وفى حالات كثيرة تلعب الغيرة دورا خطيرا فى انقلاب الصداقة الى عداء .

رابعا – اصدقاء العمل : فكثيرا ما يختار الشخص أصدقاءه من زملائه فى العمل . ولكن من جهة أخرى فان هذا النوع من الصداقة قد يتعرض للهزات السريعة ، وذلك لأن رابطة العمل تذوب غالبا بمجرد الانتقال من بلد الى بلد آخر ، أو من وظيفة الى وظيفة أخرى . وقد سبق أن قلنا إن الصداقة ترتبط بالمحور الذى يربط فيما بين الصديقين . ونحن نعلم أن الوظائف تتصف بالتحرك والتغير . فما تكاد الوشائج القلبية تتبلور حتى تأخذ فى الذوبان بمجرد الانتقال والانفصال عن مجموعة الأصدقاء فى مقر العمل .

خامسا – أصدقاء النادى أو المقهى أو دور العبادة : فثمة صداقات قد تنشأ نتيجة التردد على الأندية أو على المقاهى أو على دور العبادة ، ففى هذه المجتمعات الاختيارية التى لا يجبر الشخص على ارتيادها تكون للمرء حرية الاختيار من بين المترددين عليها من يشاء من أصدقاء . ومن الطبيعى أن القبول والود يكون من جانب الطرفين . فاذا لم يكن لديك استعداد لتقبل ود من يتقرب اليك فى النادى أو المقهى أو الجامع او الكنيسة ، فانك تستطيع أن تبدى له عدم رغبتك فى الارتباط به وجدانيا ، وذلك بمجرد عدم مقابلة وده بود ، وعدم مقابلة اقباله نحوك باقبال عليه مماثل لاقباله عليك .

وكلما كان الحرص فى اختيار الصديق أكبر ، كانت عواقب الصداقة أكثرا أمنا وأحلى عاقبة . ولقد سبق أن قلنا إنه لا مانع من توسيع رقعة المعارف مع الحرص على التقليل من رقعة الصداقة . بيد أن الخط الفاصل فيما بين التعارف وبين الصداقة هو خط وهمى أو قل هو خط نسبى . فكلما كان التعارف خفيفا ، كان بعيدا عن وصفه بالصداقة . وعلى العكس فكلما كان التعارف عميقا ومستمرا فان اقترابه من معنى الصداقة يكون أشد . ولعلنا نضع الحد الفاصل فيما بين التعارف والصداقة فى ضوء ما يبيح به الشخص من أسرار للطرف الآخر . فعندما تخاطب الآخرين بما تخاطب به نفسك فاعلم عندئذ أنهم قد استحالوا الى أصدقاء .

ولعلنا نحذرك مع هذا من بوحك بأسرارك - أو بالأحرى بجميع أسرارك - لأى انسان مهما كان صديقا لك . فثمة أشياء شخصية جدا يجب دفنها تماما بحيث لا تخرج من نطاق نفسك . ولكن على مسئوليتك الشخصية اذا ما سمحت لنفسك أن تبيح بأسرارك لأصدقائك . ان قلة من الناس لم يندموا على بوحهم بأسرارهم لبعض أصدقائهم . ولكن كثيرا من الناس عبروا عن ندمهم على قيامهم بافشاء أسرارهم لأصدقائهم الذين استحالوا الى أعداء .

أعد تنظيم علاقاتك بأسرتك :

انك اليوم غيرك بالأمس . لقد تركت فترة المراهقة ومن قبلها فترة الطفولة . لقد صرت اليوم شابا يافعا . وللشباب خصائص تميزه وتختلف عن خصائص المراهقة وعن خصائص الطفولة .

لقد كنت فى طفولتك معتمدا على والديك كل الاعتماد . كانت والدتك تحرص على حمايتك من الأخطار وكنت تتلقى الأوامر من والدك فى كل صغيرة وكبيرة . وفى المراهقة أيضا كان استقلال شخصيتك محدودا . لقد كنت خلالها فى حاجة الى مساندة ومؤازرة من الكبار المسئولين عن رعايتك . فكنت مستندا الى ما يشير به الكبار عليك ، كما كنت معتمدا على غيرك فى الكثير من شئون حياتك .

ولم يكن اعتمادك على الكبار فى طفولتك ومراهقتك مما يعيبك . ولكن اذا استمر اعتمادك على غيرك فى شبابك ، فانك تكون مخطئا فى حق نفسك . فمرحلة الشباب هى مرحلة القوة والاستقلال . وعيب عليك أن تكون شابا وضعيفا فى نفس الوقت . وعيب عليك أيضا أن تكون فى شرخ الشباب ولكن غير مستقل فى فكرك وارادتك .

صحيح إن بعض الآباء والأمهات والمدرسين يخطئون لأنهم يعاملونك كطفل أو كمراهق . ولكن مسئولية خطئهم لا تقع عليهم وحدهم ، بل تقع عليك أنت أولا . فبرهن للكبار من حولك على أنك تستطيع أن تفكر باستقلال وبرهن لهم أيضا على أن لديك ارادة فولاذية لا تفل .

لا تقل لنفسك إنه لا فائدة ، لأن الطريق مسدود أمامك . لقد يقول أحد الشبان لنفسه : « ما فائدة أن أجعل لنفسى فكرا ذاتيا مستقلا ، بينما يفرض والدى أفكاره علىَّ ؟ « ولقد تقول إحدى الشابات « وماذا يجدى التفكير المستقل ، ووالدتى تحاصرنى بأفكارها وآرائها ، ولا تترك لى منفذا أنفذ منه ؟ » .

إننا نعترف للشاب والشابة ، بأن الكبار يفرضون أنفسهم أحيانا على الشباب . ولكن هل يستسلم الشاب والشابة للأمر الواقع ؟ هل يتوقفان عن التفكير المستقل ؟ وهل يفكران بعقل الأب وبعقل الأم ؟ وهل يريد الشاب ما يريده أبوه ؟ وهل تطابق الشابة بين ما ترغب هى فيه وبين ما ترغب فيه أمها ؟

إننا نعتقد أن إعادة تنظيم العلاقات الاجتماعية بأفراد الأسرة مسألة ضرورية . ونعتقد أيضا أن الآباء والأمهات يرحبون بنمو شخصيات أبنائهم الشباب . ولكن انصياع الشاب والشابة فى الفكر والارادة يجعل منهما شخصيتين ضعفيتين.ان على الشاب ان يؤكد فكره وارادته والشابة يجب أن تصر أيضا على أن لها عقلا تفكر به ، وعلى أن لها ارادة تختار بها وتعمل بواسطتها .

يجب أن يكون للشاب والشابة قدرة على اتخاذ القرارات المتعلقة بحياتهما ومستقبلهما ولكن صاحب القرار الناجح يجب أن يستشير غيره أولا . ولكن أخذ المشورة ليس معناه الخضوع لتلك المشورة . انك تستشير كما يفعل المجرب فى المعمل . فأنت تضع الآراء المتاحة أمامك لتختار من بينها .

عليك بتوسيع عدد مستشاريك . لا تجعل والديك هما المستشارين الوحيدين فى شئون حياتك . فمهما كان مستوى الوالدين ، فان خبرتهما محدودة . وهذا أدعى الى إعادة تنظيم علاقاتك بهما بغير أن تخرج عن حدود اللياقة والأدب .

وهناك فى الواقع مجموعة من المبادىء التى يجب عليك أن تأخذها فى اعتبارك لدى إعادة تنظيم علاقاتك بأسرتك ، وهى على النحو التالى :

أولا - إنك وقد كبرت فقد صرت شخصية لها قوامها الخاص بها . إنك صرت مسئولا مسئولية كاملة عما تقول وعما تفعل بغير أن تركن الى غيرك . فبعد أن كنت مجرد شخصية ملحقة بأسرتك فى طفولتك ومراهقتك ، فانك صرت اليوم - وقد انخرطت فى مرحلة الشباب - شخصية لها استقلالها وقراراتها التى تصدرها فى أمورها الخاصة بها بغير أن تكون مقودة أو ملجمة من أحد .

ثانيا - وبذا يجب أن يكون لك خط مستقل فى حياتك . فأنت تستطيع أن تتصرف وأن يكون تصرفك على مسئوليتك ومن رسمك أنت . فليس من أحد يرسم لك تصرفاتك التى سوف تتخذها ، وليس من أحد يضع لك برنامج يومك . ولكن هذا لا يعنى أنك تحرم نفسك من المشورة كما سبق أن ألمحنا .

ثالثا - ولكن ليس معنى أنك قد صرت شخصية مستقلة أنك سوف تتخذ المواقف المضادة أو المناهضة لأسرتك كما يفعل بعض الأبناء لدى انخراطهم فى الشباب . فثمة بعض الشباب يجدون أن الطريقة الوحيدة التى يثبتون بها للآخرين أنهم صاروا أصحاب شخصية مستقلة هى المخالفة عما ينحو اليه الوالدان والأخوة والأخوات الكبار . فهم يجدون فى مجرد المعارضة والمخالفة عما يقال أو يؤدى الذريعة الناجعة لإثبات وجودهم وتأكيد ذواتهم .

رابعا - عليك بأن تكون شخصية مفيدة لاسرتك ، وألا تكون شخصية سلبية لا فائدة منها على الاطلاق وبالأحرى ألا تكون ضارا ومجلبة للشر لها من قريب أو من بعيد ، والواقع أن بعض الشباب ينتحون الى السلبية بازاء مطالب أسرهم ، إنهم يحرصون على مخالفة رغبات والديهم حتى لا يكونوا خاضعين لهم ، والواقع أن أبناء المجتمع - وبالأحرى أبناء الأسرة الواحدة - متكافلون ومكملون بعضهم لبعض ، وعلى هذا فان تلبية بعض الرغبات المعقولة وطاعة الوالدين فيما لا يضيع ملامح الشخصية أمر مفروغ منه .

خامسا - حاول جهد استطاعتك أن توفق فيما بين مصالحك الشخصية من جهة ، وبين مصالح أسرتك من جهة أخرى ، فاذا كنت طالبا فان من الممكن أن توفق بين استذكارك لدروسك وبين قضاء مطالب أسرتك ، ولكن عليك فى نفس الوقت أن تحمل أفراد أسرتك على احترام برنامجك الذى عينته لمتابعة دراستك ، افهمهم أن من الممكن أن توفق بين عملك وبين مصالحهم ، وأفهم الجميع أن وقت استذكارك وقت

مقدس ينبغى مراعاته وتقديسه لأنه وقت يقضى فى بناء المستقبل وليس لقضاء حوائج الحاضر ، وفى أيام الامتحان أو فى أواخر العام الدراسى ، فانك تستطيع أن توضح لأسرتك أن كل وقتك مشغول بالاستذكار . بيد أن من الخطأ أن تقول ذلك ولكنك تلهو وتتكاسل ولا تستذكر ، بل تضيع الوقت فيما لا يجدى .

ومن حقك كابن شاب أو كابنة شابة أن تعلن لوالديك أن المعاملة التى كانا يتبعانها معك فى طفولتك ومراهقتك لم تعد تصلح لأن تتبع معك فى الشباب ،وقد شببت عن الطوق وصرت فى ريعان العمر . فاذا كان والداك قد اعتادا على ضربك ، وأرادا أن يستمرا فى هذا بعد أن كبرت ، فان من حقك أن تعلن عن سخطك وعن عدم رضاك على استخدام الضرب فى معاملتك.ولكن أليس من الممكن أن تعلن عن غضبك وسخطك بغير ثورة عارمة وبغير خروج عن الطاعة وبغير تهديد ووعيد ؟ إنك تستطيع أن تعلن عن عدم الرضى بمجرد القول أو بأقل قدر من الغضب والسخط ، واعلم أن والديك حتى وان ابديا فى بادىء الأمر مضايقة شديدة من احتجاجك على معاملتهما القاسية لك فانهما سوف يبدآن على الفور فى مراجعة سياستهما معك ، ولسوف يغيرانها على الأرجح ولا يعودان الى استخدام الضرب فى التعامل معك بعد ذلك .

ومن حقك أيضا – وقد صرت شابا يافعا أو شابة يافعة – أن تجعل لنفسك عالما خاصا بك ، وان تكون لك أسرارك الخاصة ، وأن تحتفظ بمذكراتك الشخصية ، وأن تكون لك دائرة نفوذ معينة تستطيع أن تجول وتصول فيها ، فلتكن لك مملكة خاصة بك أنت ملك متوج عليها ، وأنت المتصرف فى شئونها ، اجعل لنفسك مكانة أو مكانا خاصا بك ، واجعل لك وقتا ملكاً لك واجعل لك ممتلكات خاصة بك شخصيا لا يجور عليها أحد ، ولا يتصرف فيها سواك ، والواقع أن هذا لا يمكن أن يمنح لك ، بل عليك أن تحصل عليه أنت بذراعك ، ولسنا نقصد هنا استخدام العنف ، بل نقصد الارادة ، ذلك ان كثيراً من العنف خلو من الارادة ، كما أن الكثير من الارادة خلو من العنف ، فكن قوى الارادة وخذ حقك ، لأن الحقوق تؤخذ غلابا ولا تقدم الى المرء إحسانا .

وبالنسبة لمجال الرأى ابدأ من الآن فى تكوين فلسفة لك فى الحياة ، كن صاحب رأى مستقل . لا تكن من آل « نعم » « وحاضر » ، أعنى أولئك الذين لا رأى لهم ، والذين يخضعون لكل فكرة تقال ، ولكل رأى يعلن أمامهم ، أولئك الذين يعجزون

عن إبداء أى رأى فى أى موضوع مهما كان ، بيد أن هذا لا يعنى أن عليك أن تقدم فتوى فى كل مجال ، وبازاء أى موضوع ، هناك مجالات لا قبل لك بها ، وهناك موضوعات لم تبلور لك رأيا بازائها ، فلا تسارع الى إبداء رأى فى موضوع أو فى مجال لا تثق بأنك قد بلورت الرأى حوله . وفى نفس الوقت اسمع ولا تؤيد . إفهم ما يقال لك ، ولكن لا تنضم بسرعة الى رأى يقال لمجرد أنه رأى والدك أو رأى والدتك أو رأى أحد اخوتك أو أخواتك الكبار ، ولكن ننصح فى نفس الوقت بألا تكون شخصية معارضة دائما وبازاء كل شيء ، كن معقولا . فلا تعترض دائما ولا توافق على كل شيء دائما ، يجب أن تكون لك شخصية صلبة غير ذائبة فى الشخصيات الأخرى بما فى ذلك شخصيتى والديك أو شخصيات أخوتك وأخواتك الكبار ، ذلك أن ذوبان الشخصية بمثابة مرض نفسى وأخلاقى يصعب التخلص منه أو التخفف من وطأته ، ولكن ليس من المستحيل الشفاء منه فاذا كانت شخصيتك ذائبة فى الآخرين ، فان بمستطاعك استخلاصها والاستقلال بها عما عداها من شخصيات أخرى وان كان ذلك يتطلب منك بذل الجهد الجهيد .

علاقاتك باخوتك الصغار :

لا تقع مسئولية تربية الأطفال الصغار على الوالدين فحسب ، بل إنها تقع أيضا على الأخوة والأخوات الكبار ، والواقع أن الأطفال الصغار يتأثرون بكل المحيطين بهم من أشخاص ، والتربية هى التأثير فى الآخرين ، فأنت أيضا لك دور هام وأساسى فى تربية أخوتك وأخواتك الصغار .

على أن تأثيرك فى اخوتك وأخواتك الصغار يكون فى الغالب تأثيرا غير مقصود ، إنهم يقتفون أثرك ويسيرون فى هديك ويقلدونك فى كل شيء . وقد نقول إن تأثرهم بك يزيد عن تأثرهم بأبيك ووالدتك ، فهم يجدون فيك النوذج الذى سيصيرون مثله بعد سنوات قليلة ، وطبيعى أن يجد أخوتك الأطفال أن المسافة الزمنية بينهم وبينك أقصر بكثير من المسافة الزمنية بينهم وبين والديك ، فهم يقلدونك لقربك منهم ، بينما لا يقلدون الوالدين لبعدهما عنهم .

ولكن بعض الأخوة والأخوات الكبار لا يدركون خطورة مسئوليتهم التأثيرية ، إنهم يتخذون من أنفسهم منافسين لأخوتهم الصغار . ونأسف اذ نقول إن بعض الأخوة والأخوات الكبار يتخذون موقفا عدائيا من إخوتهم الصغار ، فهم لا يحبونهم ويحاولون

البطش بهم واذلالهم ، فبعض الشباب يضربون اخوتهم وأخواتهم الأطفال ويضطهدونهم ، وبعض الشباب يتربصون بالصغار وينتحلون الأعذار التافهة لضربهم .

ونحن لا نوافق على إذلال الصغار بالضرب مهما كانت الأسباب وبالتالى فاننا لا نوافق على أن تضرب أنت ايضاً اخوتك واخواتك الصغار ، اننا نعلم أن الضرب يفسد الانسان ويذله ولا يؤدبه الا تأديبا ظاهريا ، ونحن نعلم أيضا أن الشباب يضربون أخوتهم الصغار للتنفيس عن مضايقاتهم الشخصية ، فحتى عندما يبرهن الشباب بالحجج الوجيهة على أنهم يستخدمون الضرب مع اخوتهم وأخواتهم الصغار لمصلحتهم وتأديبهم وتعليمهم ، فان الدافع الحقيقى لهم يكون الانتقام منهم .

وما يحتاج اليه الصغار من اخوتهم وأخواتهم الكبار هو أن يكونوا قدوة حسنة لهم ، وهم يحتاجون أيضا الى عطفهم ومساعدتهم بحنان ومودة . ونأسف اذ نقول إن بعض الشباب يعذبون اخوتهم وأخواتهم الصغار . وبعضهم يغيظونهم ويجدون لذة عظيمة فى إغاظتهم .

وما نرجوه بالحاح من الشباب هو أن يرفقوا باخوتهم واخواتهم الصغار ، فلتكن رفيقا إذن بهم وغير متجبر عليهم . إنهم سوف يكبرون ، وسوف تكون أنت أيضا بحاجة الى محبتهم ، فاغرس فيهم من الآن محبتك فى قلوبهم ، فتجنى ثمار غرسك فى المستقبل . اعلم أن ما تزرعه من محبة اليوم سوف تحصد ثماره محبة فى الغد القريب واعلم أن ما تزرعه من بغض وكراهية سوف تحصد ثماره أيضاً بغضا وكراهية .

انك تجد اليوم أن اخوتك واخواتك الصغار أضعف منك . إنك تستطيع التجبر عليهم والطغيان على حقوقهم . ولكن ألا تعلم أن هؤلاء الضعاف سوف يتمتعون بالقوة فى المستقبل ؟ ألا تخشى من كراهيتهم لك ؟ إنك تستطيع أن تستمتع باخوتهم اليوم وفى المستقبل أيضا ، وذلك اذا ما ربطت قلبك بقلوبهم . فالأحرى بك أن تعطف عليهم وألا تأخذهم بالقسوة ، وحذار من ضربهم أو إغاظتهم حتى لا تقطع حبال المودة معهم الى الأبد .

بيد أنه لا يكفى أن نعظك وأن نحثك على حب اخوتك وعدم إغاظتهم أو النيل من حقوقهم عليك ، انك يجب أن تعرف أولا الأسباب التى تدفع بك شعوريا أو لا شعوريا الى الالتواء فى معاملة اخوتك وأخواتك . ذلك أن معرفتك لتلك الأسباب ووقوفك على الدوافع التى تحملك على معاملتهم بقسوة سوف يكون أول خطوة نحو

التخلص من الطرائق القاسية التى تتذرع بها فى التعامل معهم ، ولعلنا نلخص لك تلك الأسباب فيما يلى :

أولا — الرغبة اللاشعورية فى الانتقام لنفسك وقد عوملت معاملة قاسية فى طفولتك . ففى كثير من الأسر تكون معاملة الأطفال بطريقة قاسية هى السمة السائدة فى المعاملة ، فلقد يكون والداك قد عاملاك بقسوة فى طفولتك ، ولقد تكون تلك المعاملة القاسية قد تركت فى نفسك رواسب نفسية رديئة ، وتلك الرواسب لا تنمحى ، إنها تظل حية فى نفسك ، فأنت تعيش وتلك الرواسب تشبه أن تكون كائنات حية أو ميكروبات تعتمل بشدة فى قرارة قلبك فليس اذن لك حيلة بازائها طالما أنك لا تستطيع الوقوف عليها وليس لديك فن مغالبتها وقهرها فى نفسك ، ولعل من الظواهر التى تتأتى عن اعتمال تلك الرواسب الميكروبية اللاشعورية فى نفسك تتمثل بصفة خاصة وبالدرجة الأولى فى الشعور بالارتياح عندما توقع الايذاء على الصغار ، والواقع أنك تؤذى أولئك الأطفال باعتبار أنهم امتداد لأولئك الذين أوقعوا الأذية عليك ، فأنت لا تؤذيهم لمجرد أنهم أضعف منك ، بل تؤذيهم باعتبار أنهم صورة مصغرة لوالديك ، فهذه إذن وسيلة لاشعورية للانتقام من والديك اللذين آذاك فى طفولتك .

ثانيا - قد يكون الايذاء الذى توقعه على اخوتك وأخواتك الصغار بمثابة انتقام من نفسك نتيجة مشاعر بالذنب تعتمل فى نفسك ، فما يفعله اخوتك الصغار واخواتك يذكرك بطريق خفى بما كنت تفعله أنت فى طفولتك . فأنت تقوم بعقابهم كبدائل للانتقام من نفسك ، فأنت تعاقب نفسك من خلال معاقبتك لهم ، فتلك الأشياء تذكرك بما سبق لك اقترافه فى طفولتك ولم تتلق عقوبة عليه ، إنك تقوم إذن بعملية استبدال أو إحالة . ذلك أنك ترى فى اخوتك وأخواتك صورة مشابهة أو حتى مطابقة لك فى كل شيء . ومن جهة أخرى فانك تشاهد فى نفسك صورة مشابهة أو حتى مطابقة لوالدك فتأخذ فى إيذائهم ، وتكون فى الواقع متخيلا أنك تؤذى أو تعاقب نفسك بصورة إسقاطية فى أشخاصهم ، إذن نجد فى هذه الحالة أن الدافع اللاشعورى لايذاء إخوتك وأخواتك الصغار هو دافع تكفيرى أو هو انتقام إبدالى اذا صح التعبير .

ثالثا — قد يكون الايذاء الذى توقعه على اخوتك الصغار ناجما عن نزعة عدوانية شديدة تعتمل لديك بحيث لا يكون فى مقدورك أن تتخلص منها . فأنت لا تجد الى الاسترخاء العصبى سبيلا الا بعد أن توقع الأذى على من هم أضعف منك ، وفى بعض الحالات

يكون الشخص العدوانى ميالا الى إيذاء الحيوانات الأليفة أو يكون ميالا الى إفساد النبات أو تحطيم الأشياء فالشخص العدوانى يبحث عن وسيلة يخفض بها من شدة توتره العصبى . ولكنه لا يحسن انتقاء الوسيلة التى ينجم عنها إفساد أو إيذاء . ولكن اذا ما وجد الشخص العدوانى من يوجهه ، فانه قد يصرف عدوانيته فى بعض الألعاب العنيفة كالمصارعة الحرة أو الملاكمة أو نحوهما .

رابعا - وفى بعض حالات الايذاء يكون الدافع هو ما يسمى فى علم النفس بالسادية . فالسادى هو الشخص الذى يلتذ بايذاء الآخرين . ولقد يكون الشخص السادى – أو هو كذلك فى معظم الحالات – شخصية ماسوكية – والماسوكى شخص يلتذ اذا ما وقع الأذى عليه . فالسادى الماسوكى يلتذ بايذاء الاخرين ، كما أنه يلتذ عندما يؤذيه الاخرون . ومن هنا فان مثل هذا الشخص يقوم بايذاء اخوته وأخواته الصغار ، ويجد متعة اذا ما أوقع من هم أقوى منه أذية عليه . عندئذ يتحقق لديه الانسجام والتوازن النفسيان .

خامسا – قد يكون ايذاؤك لاخوتك وأخواتك الصغار ناجما عن احساس بالضعف وعدم الثقة بالنفس . فالشخص الذى يستشعر ضعفاً فى شخصيته وقد فقد ثقته فى قدرته على مجابهة الحياة ، قد يلجأ الى ذريعة رديئة يثبت بها قوته . إنه ينحو الى اضطهاد الضعفاء واذلال اخوته وأخواته . فثمة إذن نوع من التعويض يمكن أن يتخذه الشخص الضعيف أو فاقد الثقة فى نفسه ، وذلك بأن يحاول أن يثبت لنفسه أولا أنه شخص قوى وأنه مفعم بالثقة بالنفس .

على أن معرفتك بتلك البواعث التى قد تدفع بك الى إذلال اخوتك وأخواتك الصغار ، لا تكفى وحدها لكى تتخلص منها ، بل لابد لك من اتخاذ موقف قبالة نفسك . فثمة ما يسمى باعادة التربية أو بالتربية الذاتية . ونقصد بالتربية الذاتية ما يأتى : أولا – تشخيص حالتك بنفسك . ويتسنى هذا اذا ما تصفحت البواعث الخمسة السابقة . ثانيا – اتخاذ القرارات التى بمقتضاها تصمم على أن تعامل اخوتك وأخواتك بالطريقة الحسنة . ثالثا – أن تغير من نظرتك الى الصغار بصفة خاصة والى الكائنات الضعيفة بصفة عامة . رابعا – أن تتخذ مواقف إيجابية تعود بالنفع المباشر أو غير المباشر على اخوتك واخواتك ، كأن تساعدهم فى حل واجباتهم المدرسية – خامسا – تقييم

معاملتك لهم خلال فترة قصيرة تمتد مثلا الى يومين فقط بعد أن اتخذت الموقف الجديد منهم . وبذا تستطيع أن تحدد مدى فاعلية التربية الذاتية التى اضطلعت بها قبالة نفسك . والواقع أنه كما عمدت الى تربية ذاتك ، فانك بلا شك تستطيع أن تجنى ثمارا جيدة وكثيرة ، فتأخذ فى معاملة الصغار برفق وحنان .

الفصل التاسع

الطريق الى النجاح الاقتصادى

كيف تحسن دخلك ؟

ان الناس جميعا يبحثون عن حياة أفضل . ولا شك أن الدخل الأكبر يضمن للانسان حياة أفضل . فأنت تريد المال الذى يلبى مطالبك ويضمن لك مستقبلك . ولكنك ربما تجلس قابعا فى مكانك تشكو من الغلاء أو من قلة الدخل وضيق ذات اليد .

ونحن نؤكد لك أنك تغمض عينيك عن الواقع . لا يكفى أن تشكو لغيرك . إنك بالشكوى تخدر نفسك ، وتجهض جهدك ، وتفقد نشاطك . والطريق الصحيح لحل مشكلاتك المالية ليس الاحساس بالمرارة والتعبير عنها . إنك مهما ملأت الدنيا من حولك بالشكوى والضيق بحالك ، والتبرم بما أنت فيه ، ستظل كما أنت محدود الدخل .

والأحرى بك أن تفهم أولا واقع المجتمع الذى تعيش فيه . إن لكل عصر نغمة حضارية تميزه . وتخطىء إذا ظننت أن المجتمع سيحنى رأسه أمامك ويتعدل وفق مزاجك . إن عليك أنت أن تحنى رأسك أمام المجتمع ، وأن تعدل من أفكارك ، وما اعتدته من عادات .

اعلم يا صديقى أن مفتاح الحياة الناجحة يتمثل فى شيئين اثنين فقط : الشىء الأول – تعلم أشياء جديدة . والشىء الثانى – بذل الجهد والمثابرة ، ومقاومة العقبات ، والتخلص من الكسل واليأس .

والواقع ان هناك مهارات معينة مطلوبة لمجتمعنا فى الوقت الراهن . وهناك مهارات كانت رائجة فى عصر سابق ، ولكنها ليست رائجة اليوم . ومهمتك أن تعرف ما يريده عصرك وأن تتعلمه . لا تتعلم أشياء لا يريدها المجتمع ولا يقبل عليها .

نحن نعرف أن المصريين كانوا حتى أواخر الأربعينيات يرتدون الطرابيش على رءوسهم . كان التلميذ والطالب والموظف وغيرهم لا يستغنون عن ارتداء الطربوش . ولذا فان صناعة الطرابيش كانت صناعة رائجة . ولكن ماذا كانت النتيجة وقد استغنى الناس عن لباس الرأس ؟ بوار هذه الصناعة . لقد أغلقت محلات الطرابيش أبوابها . ونفس الشىء حدث لمحلات السروجية . والسروجى كان يصنع سرج الحصان . وكان

وجهاء القوم يتفاخرون بخيولهم وما يستخدمونه فى ركوبها من سروج جميلة موشاة بالذهب . وكان من الطبيعى أن تغلق محلات السروجية أبوابها بعد انتشار السيارات واستغناء الناس عن خيولهم .

والشاب الذكى هو ذلك الشاب الذى يعرف الرائج من الصناعات والأعمال والحرف ويسعى اليها . إنك فى أى موقع أو فى أية وظيفة تستطيع أن تحسّن دخلك . فقط عليك باختيار الصناعة الرائجة ثم تتعلمها وتبذل الجهد اللازم للتمكن منها والتمرس بفنونها .

ولكن من دواعى الأسف أن الكثير من شبابنا يركنون الى الكسل . إن البعض منهم يمنى نفسه بالهجرة الى أوربا أو أمريكا أو استراليا أو غير ذلك من بلاد المهجر ظنا منهم أن من يهاجر سوف يجد بشوارع تلك البلاد الذهب والمال الوفير . والعجيب أن الكثير من شبابنا لا يجدى معهم الاقناع بأن مفتاح النجاح يمكن أن يتأتى لهم هنا بالجهد والعرق بعد الحصول على خبرات جديدة مناسبة .

لماذا لا تجرب أيها الشاب العمل والاجتهاد فى بلدك قبل أن تجرب العمل والاجتهاد فى بلاد غيرك ؟ إننا نؤكد لك أنه بقليل من الذكاء وبكثير من الاجتهاد يمكنك أن تحصل على الرزق الوفير . ابدأ فورا فى تعلم حرفة جديدة أو تجارة رائجة . لا تركن الى الوظيفة الحكومية وحدها . إن القانون لا يحرم عليك العمل الحر . انه يحرم عليك الاشتغال فى وظيفتين حكوميتين فى وقت واحد فقط . إنه لا يحرم عليك أن تسعى للحصول على الرزق فى أى مجال تختاره لنفسك . فانفض إذن غبار الكسل عن نفسك وفكر جيدا وابدأ فورا . لا تظن أن الرزق يقرع أبواب الكسالى الغارقين فى أحلام اليقظة الفارغة . إنك أنت الذى تقرع الأبواب المغلقة بالحاح حتى تنفتح لك على مصاريعها .

ولعلك تتساءل عن المهارات أو الفنون التى بمقدورك أن تتعلمها ، فتعود عليك بدخل يضاف الى دخلك الذى تحصل عليه حاليا من ممارسة وظيفتك اذا كنت موظفاً . ونحن نستطيع فى الواقع أن نقسم تلك المهارات أو الفنون التى نقترحها عليك – وهى الفنون والمهارات التى تستطيع أن تمارسها فى غير أوقات العمل الرسمية على النحو التالى :

أولا – فنون ومهارات أدائية : من ذلك مثلا أن تتعلم الكتابة على الكاتبة أو أن تتعلم قيادة السيارات أو البلدوزرات أو الرافعات الالية التى يشيع استخدامها فى هذه الأيام ، أو تتعلم الاشتغال على الآت الطباعة الحديثة أو نحوها .

ثانيا - مجال الاصلاحات : من ذلك مثلا اصلاح السيارات أو السخانات أو البوتاجازات أو بعض الأجهزة الالكترونية مثل التلفزيون والفيديو واجهزة الراديو ونحوها .

ثالثا - مجال التركيبات : كتركيب السخانات أو الأدوات الصحية ، أو تركيب البلاط والقيشانى أو تركيب المواسير والتوصيلات الغازية والكهربية وشبكات المياه المنزلية ونحوها .

رابعا - الخدمات المساعدة : كالعمل فى الفنادق والمقاهى لتقديم المشروبات والأغذية لرواد الفندق أو المقهى ، ومن تلك الاعمال الخدمية توصيل الرسائل بين فروع البنوك أو العمل على تيسير المصالح وقضاء الحوائج فيما بين عواصم البلاد أو بين الأحياء ، أو إنجاز الأعمال والمصالح فى الادارات لأولئك الذين لا تمكنهم ظروف عملهم أو ظروفهم الصحية من متابعة الأوراق بالمكاتب ونحوها .

خامسا - المجالات الثقافية : ومن أهمها الترجمة والتأليف . وهناك فى الواقع تشجيع من الدولة لاولئك الذين لديهم مواهب ثقافية فى الترجمة أو الكتابة أو فى البحث والتأليف . وهناك الكثير من العاملين فى المجال الثقافى ليسوا مشتغلين أصلا بتلك الأعمال الثقافية التى يمارسونها ، بل هم أعدوا أنفسهم لهذا الى جانب وظائفهم أو أعمالهم المتباينة .

والواقع اننا لا نستطيع أن نحدد جميع المجالات التى يمكن للشاب أن يزيد دخله من طريقها ولكن ربما نكون قد استطعنا أن نحدد على الأقل تلك المجالات الاساسية ولكن علينا مع هذا أن نقرر المبادىء التى يجب مراعاتها حتى يتسنى زيادة الدخل . والمبادىء الأساسية هى :

أولا - استكشف ميولك واستعداداتك الحقيقية التى تعتمل فى أغوار شخصيتك ، وحذار من الميول السطحية الزائفة التى ما تكاد تطفو على السطح حتى تنقشع . تلك الميول التى تشبه فقاعات الهواء التى تبدو خلال لحظة ثم سرعان ما تتزايل عن الأبصار . والواقع أن معرفة نفسك وما تنطوى عليه شخصيتك من ميول حقيقية واستعدادات نفسية ليست من الأمور السهلة . فكثيرا ما يلتبس السطحى بالجوهرى ، وكثيرا ما ينخدع الشخص بما يسيطر عليه من نزوات لبعض الوقت ، فيظن أنها من صميم شخصيته ، بينما هى فى الواقع لا تعدو أن تكون شطحات طارئة .

ثانيا - اعرف الطريقة الصحيحة للتعلم . فكثير من الشباب يلفون ويدورون حول الموضوع الذى يبغون تعلمه بغير ما جدوى . ذلك أنهم يدأبون على التعلم بطريقة خاطئة . فمهما بذل هؤلاء الشباب من جهد ، فان جهدهم يضيع سدى . اعلم أن لكل فن ولكل مهارة ولكل علم وسائل خاصة اذا ما حدت عنها ، فانك لا تستطيع أن تتعلم ذلك الفن أو تلك المهارة أو ذلك العلم . فتأكد إذن من أن طريقتك فى التعلم سليمة فتضمن لنفسك بذلك التفوق والهضم وجنى ثمار ما تتعلمه .

ثالثا - عليك بالمواظبة على الممارسة . ذلك أنه بغير الاستمرار فى الممارسة وبغير الاستمرار فى اكتساب العلم فان ما سبق لك تحصيله أو التمرس به سوف يضيع بمرور الوقت . فالانتظام على الممارسة شرط أساسى لبلوغ الهدف والحصول على الخبرات السليمة .

رابعا - ادرس واقع المجتمع وكيف يمكن أن تدخل من الباب الصحيح للافادة مما اكتسبته من علم أو مهارة . قد يكون ذلك الباب واسعا ، كما أنه قد يكون ضيقا . لقد تبدأ بالقليل جدا من الربح ، بل لقد تبدأ بالمجان . ولكنك بمرور الوقت تستطيع أن تثبت أقدامك فى العمل ، وأن تجنى الكثير والكثير جدا من الربح بممارستك له . ولكن قد يسعدك الحظ فتكون بداية إفادتك من العلم أو المهارة التى اكتسبتها بداية حسنة ، فتربح كثيرا منذ اللحظات الأولى لتمرسك بالعلم أو المهارة .

خامسا - تعلم أخلاقيات المهنة أو الحرفة . فثمة مجموعة من القيم الأخلاقية والاجتماعية يجب عليك أن تستوعبها وأن تتقن استخدامها حتى يمكن أن تصير شخصية متكيفة للواقع الاجتماعى ، وحتى تصير واحدا من أبناء تلك الحرفة أو المهنة . فلا تكن إذن بمثابة جسم غريب يفرض فرضا أو يلصق لصقاً على العاملين بالحرفة أو المهنة ، بل كن واحدا منهم ، وتحدث بلغتهم ، وتخاطب معهم بالوسائل التى تعارفوا عليها . فلقد نقول بغير مبالغة إن لكل مهمة ولكل حرفة لغة ، أو بتعبير أصح لهجة خاصة يتحدث أهلها بها ، بل ويتعارفون بعضهم مع بعض عن طريقها . وهناك دراسات فيلولوجية خاصة بلهجات المهن والحرف فى نطاق اللغة الواحدة . وهناك مجموعة من المصطلحات الحرفية أو المهنية يعرفها أصحابها ويتفاهمون بواسطتها . فعليك باتقان استعمالها وتفهم مصطلحاتها والوقوف على مرامى أصحابها عندما يتحدثون بها لانجاز أعمالهم المتباينة .

أولويات الانفاق وتنظيم الدخل :

من المشكلات التى تجابه الشباب مشكلة تنظيم الدخل وتحديد أولويات الانفاق . فالشاب أو الشابة يجدان أنفسهما فجأة وقد صارا من أصحاب الميزانية المستقلة . فبعد أن كان الواحد منهما يعيش فى كنف الأسرة بغير أية مسئولية اقتصادية ، فانه يجد نفسه محملا بتلك المسئولية . لقد كان يأخذ مصروفه من والده طوال طفولته ومراهقته ومطلع شبابه . إنه كان يحمل أسرته مسئولية الانفاق عليه وسد جميع مطالبه بالمدرسة والجامعة .

ولكنه وقد تخرج واستلم الوظيفة ، فانه يجد أنه قد صار المسئول الوحيد عن نفسه . إن الوالد يقول له « تحمل مسئوليتك » فماذا تكون النتيجة ؟ الاحساس بوطأة المسئولية . ولقد يرتبط هذا الاحساس باحساس آخر هو الاحساس بالخوف . ذلك أن الشاب قد يجد نفسه وحده فى بلد بعيد عن مقر أسرته . إنه يقبض مرتبه آخر كل شهر وعليه أن يتدبر أمره وأن يوزع دخله بحكمة على جوانب متباينة .

ومشكلة الموظف الجديد من الشباب هى مشكلة معقدة فى الواقع . إن عليه أن يكتفى بمرتبه مهما كان ضئيلا . إن عليه أن يستقل اقتصاديا وألا يمد يده الى والده يطلب مساعدته .

فعلى الشاب اذن أن يعيد تنظيم إنفاقه . فيجب عليه أن يمتنع عن التدخين حتى يوفر نقوده لما هو أهم وأجدى . وربما يستلزم الأمر عدم دخول السينما أو الجلوس بالمقهى لضغط نفقاته .

ونحن ننبه الشباب الى خطورة الارتجال فى الانفاق . ان بعض الشباب يستدينون لأنهم لا يريدون التنازل عن بعض الأشياء التى تعودوا عليها . والواقع أن من الضرورى أن يلائم الشاب بين دخله وبين أبواب انفاقه وهذا يستلزم ما يسمى بالتربية الذاتية . فالشاب يجب أن يعيد مواءمة سلوكه وعاداته مع ظروفه الجديدة .

فأمامك اذن موقف لا مناص منه ولابد من مواجهته . إن بعض الناس يعيشون بنصف مرتبك أو بنصف دخلك . بل ويدخرون منه . فما بالك تقول إن المرتب ضعيف ولا يكفينى ؟ إن العيب ليس فى المرتب الذى تحصل عليه ، بل العيب فى تطلعاتك ورغباتك الطموحة .

ان من يجرى وراء رغباته وقد أغمض عينيه عن امكانياته وحدود دخله ينتهى لا

محالة الى الافلاس والاستدانة . ولكن الذى يلجم رغباته ويحدد أوجه الانفاق يعيش سعيدا وغنيا عن الناس . فقط عليك أن تعيد تنظيم أولويات إنفاقك .

لا تقلد غيرك ممن ينفقون ببذخ وتبذير . لا تقلد الأغنياء ، ولا تقلد المبذرين . الجم يدك عن البذخ والتبذير ، وعش فى حدود دخلك مهما كان متواضعا . نحن نعرف شبابا لا يشربون المثلجات فى أشد أيام الصيف حرارة لتوفير ثمن الزجاجة الغازية . وبعض الشباب أقلعوا عن شرب الشاى والقهوة بالفعل حتى لا يستدينوا .

المهم أن تتمسك بالواقعية الاقتصادية فى حياتك . فالشخص الذى لا يضبط ميزانيته ينتهى حتما الى الافلاس . وكذا فان الشركة أو الدولة التى تنفق بغير حساب تنتهى الى الافلاس .

نذكرك أخيرا بأن الطمأنينة النفسية مرتبطة بكفاية الدخل . وأنت المسئول عن هذه الكفاية . فعليك أن تضغط بعض بنود إنفاقك . فكثير مما تحسبه من الضروريات يمكن أن تستغنى عنه وأن تحيله فى نظرك ضمن الكماليات . ولا شك أن الضروريات والكماليات مسألة نسبية . فما ترى أنه من الضروريات يراه غيرك من الكماليات . فلماذا لا تحاول أنت أيضا تحويل بعض الضروريات الى الكماليات وتستغنى عنها ؟ انك اذا فعلت هذا فانك سوف تتمتع بالاكتفاء الذاتى فلا تمد يدك الى والديك أو أصدقائك .

وهناك فى الواقع مجموعة من المبادىء التى يجب أن تأخذها فى اعتبارك لدى قيامك بتحديد أولويات الانفاق وتنظيم دخلك والمبادىء هى :

أولا — رتب أولويات الانفاق وضع فى أول القائمة تلك المجالات التى اذا ما لم تجد لها المال اللازم ، فان كارثة تقع لك . ومن الطبيعى أن يكون بند الطعام هو الذى يحتل أول القائمة . ذلك انك لا تستطيع أن تعيش بغير أن تأكل . ويأتى بعد ذلك بند المسكن ثم بند المواصلات ، ثم العلاج أو الطوارىء الصحية الى آخر القائمة التى تدرجها من الأهم الى المهم .

ثانيا — قسم دخلك فى مظاريف واكتب على كل مظروف عنوان مجال الصرف . ويمكنك التحويل من مظروف لآخر حسب مقتضيات الاحوال التى تطر أو إذا لم تحدث حالات طارئة تستدعى التحويل من مظروف لآخر ، فانك فى هذه الحالة تستطيع أن تضيف الى المتبقى ما يستجد من دخل ، ثم تقوم بعد هذا بعملية تنسيق بين المظاريف المتباينة .

ثالثا – اذا أتاك دخل جديد كأن يكون مكافأة أو منحة ، فعليك بالقيام بتوزيعها ايضا على المظاريف المتباينة بحيث يظل هناك فائض فى كل ظروف بعد تسديد ما عليك من نفقات .

رابعا – قم بتسجيل جميع دخولك فى ملف خاص بذلك مع اثبات تاريخ كل دخل ومصدره وعن أى نشاط حصلت على ذلك الدخل ، ثم اجمع الدخول فى خانة تخصصها للمجموع ، ثم أقسم المجموع على عدد الشهور التى مرت من السنة فتحصل على المتوسط الشهرى لدخلك.. وفى اخر كل عام تكون قد حصلت على متوسط دخلك خلال ذلك العام .

خامسا – ابدأ فى كل عام جديد بعمل نفس الشىء . وفى نهاية كل خمسة أعوام استخرج متوسط دخلك خلالها ، ثم استخرج بعد ذلك متوسط دخلك الشهرى خلال عشرة أعوام أو خلال خمسة عشر عاما أو خلال عشرين عاما كما تشاء . والواقع أن وقوفك على متوسط دخلك يعطيك ثقة بالنفس لأنك ستلاحظ التزايد المطرد فى دخلك ، كما أنك سوف تعرف بالتالى متوسط انفاقك فى ضوء ما استطعت ادخاره من دخولك .

بيد أن ما سبق أن قلناه هنا لا يعنى أنك سوف تكون معصوما خلال حياتك من الوقوع فى ضائقة مالية . فثمة أحوال طارئة يمكن أن تحملك على الاستدانة . ولعل السؤال الأول الذى يلح عليك هو « متى يجوز لى أن استدين ؟ « ثم ان السؤال التالى هو : ممن أستدين ؟

وبالنسبة للسؤال الأول وهو متى يجوز لى أن أستدين ؟ « فاننا نقدم الاجابة التالية :

أولا – حالات الأمراض أو الحوادث التى قد يتعرض لها المرء أو أحد ذويه . ففى تلك الحالات لا يكون من الخطأ اللجوء الى الاستدانة . فطالما أن الاستدانة أمر ضرورى وحتمى ، فلا يكون اذن مناص منها . انها تكون بمثابة المر الذى يجب عليك تناوله لأنه مفروض عليك فرضا .

ثانيا – ما يمكن أن يؤثر فى مستقبل أولادك . من ذلك مثلا قيام الوالد بالاستدانة لسد نفقات ابنه او ابنته المدرسية . فاذا كان عدم تسديد المصروفات المدرسية مؤديا الى طرد الأبناء من المدرسة أو الكلية أو حرمانهم من الامتحان أو من متابعة الدراسة ، فالاحرى بالوالدين أن يتصرفا وأن يستدينا ما يكفى لسد تلك النفقات المدرسية .

ثالثا — المشروعات الانتاجية . من ذلك قيامك بانشاء مصنع أو افتتاح محل تجارى . إن لك الحق أن تستدين لكى تكمل المطلوب سداده حتى يشتغل المصنع أو حتى تسير دفة المحل التجارى . ولكن يجب أن نؤكد هنا ضرورة أن يكون الدين التى تستدينه هينا بحيث يتسنى لك تسديده من جزء من الربح الذى سوف تحصل عليه ، والا يكون دينك هو كل رأس مال المحل أو المصنع ، فيضيع مجهودك سدى .

رابعا — الأمور الحيوية التى تتعلق بالشخص نفسه أو بأحد أبنائه أو بناته كالزواج أو السفر أو نحوهما . فلقد يستدين الوالد حتى يشترى لابنته العروس ما يتعلق بجهازها ، كما أنه قد يستدين لتجهيز ابنه المتخرج حديثا وقد عين فى بلد ناءٍ بما يلزمه من حاجات .

خامسا — تسديد الضرائب المتجمعة التى لم يكن يتوقعها المرء حتى لا يتعرض لمساءلة جنائية . فلقد لا يكون الممول قد ادخر من دخله ما يكفى لتسديد المطلوب للضرائب . ففى هذه الحالة تكون عليه المسارعة الى الاستدانة .

وبالنسبة للسؤال الثانى وهو « ممن أستدين ؟ » فاننا نجيب بالتالى :

أولا — البنوك من أمثال بنك ناصر ونحوه من بنوك تعطى تيسيرات للمواطنين أصحاب الحاجات . ولقد يمكن أن تذهب أنت وزميل لك فى العمل الى البنك وتطلبان قرضا ويضمن كل منكما زميله بمرتبه ويسقط الضمان لدى سدادكما للدينين لأنكما تكونان فى هذه الحالة متضامنين ومتكافلين ومسئولين سويا أمام البنك عن تسديد المبلغ المقترض لكما جميعا .

ثانيا — الاستبدال من المعاش . فاذا كان من حقك الاستبدال من معاشك الذى ستتقاضاه فى سن التقاعد ، فان ما تقترضه من الدولة يكون دينًا لأجل ويسدد من مرتبك آليا مع خصم الفوائد مقدماً من المبلغ الذى تقترضه .

ثالثا — الجمعيات التكافلية . فأنت تستطيع أن تستدين مبلغ مائة جنيه مثلا اذا اتفقت مع تسعة اشخاص آخرين غيرك على أن تنشأ جمعية بمبلغ مائة جنيه بحيث تحصل على أول مبلغ فى أول شهر ويدفع كل واحد منكم مبلغ عشرة جنيهات شهريا لمدة عشرة اشهر . وبذا فانك تستدين بغير فوائد على الاطلاق .

هذه شخصية تاجر ناجح :

فى ذات يوم كنت فى زيارة صديق لى بمنزله ، وما كاد يستقبلنى حتى وفد لزيارته

ضيف آخر . كان ذلك الضيف واحداً من كبار التجار المرموقين بحى الأزهر كما فهمت من تقديمه لى .

قال الضيف – وكان اسمه الحاج رضوان – لصديقى « ها قد أقبلت بنفسى حتى أوكد لك تمسكى بك واصرارى على أن تقبل الوظيفة التى عرضتها عليك بمحلى » فما كان من صديقى إلا أن شكره ، وعلى وجهه مجموعة من علامات الاستفهام .

التفت نحوى الحاج رضوان قائلا : « اننى أبحث عن الموظف قبل أن أبحث عن البضاعة . ذلك أن المشتغلين معى هم الذين يحكمون السوق وليس السوق هو الذى يحكمهم » .

قلت فى نفسى « ولكن لماذا صديقى هذا بالذات الذى يعرض عليه هذا التاجر الكبير العمل عنده ؟ » وما كاد هذا التساؤل يمر بخاطرى حتى وجه الى الحاج رضوان الكلام قائلا « أظنك تتساءل بينك وبين نفسك عن سر مجيئى بنفسى لأعرض على صديقك فتحى العمل معى ؟ إنك تعلم طبعا أن الكثير من الشباب يعرضون على خدماتهم للعمل عندى . ولكنى أعرف كيف أختار الشخص المناسب للعمل معى . فصديقك فتحى يجيد التحدث بالانجليزية والفرنسية وله دراية بأصول التجارة » .

أثارت هذه العبارة الأخيرة اهتمامى وتمنيت أن يستمر الحاج رضوان فى الحديث . لقد وجدت فى كلامه مادة جديدة لخبرة حية وواقعية يمكن تقديمها الى الشباب ، فسألت الرجل عن السلع التى يتاجر فيها .

صمت الرجل برهة وكأنه يريد أن يستجمع فكره . وبابتسامة فيها شىء من الذكاء وشىء من الفخر قال « انى أتاجر فى كل شىء يريده السوق » « قلت له » ولكنى أعرف أن كل تاجر يتخصص فى الاتجار بنوعية معينة من السلع . فكيف تتاجر سيادتك فى كل شىء ؟ » .

قال الحاج رضوان « اسمع يا أخى . ان الأساس الذى تقوم عليه تجارتى هو مقدرتى على إقامة علاقة بين البائعين والمشترين . انك تدهش اذا زرتنى فى المحل ، فلا تجد أى سلعة به . إنه لا يحتوى الا على مكتب وتليفون وطقم كراسى جلد وعدد من الكراسى الخيزران » .

قلت للرجل « ولكن هذه ليست تجارة ، لأن التجارة كما أعتقد عبارة عن سلعة

يشتريها التاجر ، ثم يقوم ببيعها فيربح أو يخسر . فما السلعة التى تتاجر فيها إذن ؟ » .

قال « ان السلعة أو قل السلع ليست عندى ، ولكنها موجودة عند التجار فى مخازنهم . وعملى هو تحريك السوق بين البائعين والمشترين وأنا فى مكانى بالمحل » .

قلت له « وما الوظيفة التى تريد إسنادها الى صديقى فتحى ؟ » قال بابتسامة عريضة « وظيفة باحث تجارى » فقلت « هذه أول مرة أسمع فيها عن هذه الوظيفة » .

قال لى الحاج رضوان « إنكم اعتدتم على بعض المسميات الوظيفية التى توجد بمكاتب الحكومة والشركات . ولكن اعلم أن الوظائف فى السوق تخلقها حاجة السوق نفسه . وهذه الوظيفة مطلوبة عندى » .

. قال صديقى فتحى « وما مهمتى التى تريد منى الاضطلاع بها اذا قبلت هذه الوظيفة ؟ » أجاب الحاج رضوان « المطلوب منك دراسة شيئين : الأول — الجديد فى السوق أيا كان وفى أى مكان والثانى — مدى رغبة الناس فى شراء المنتجات الجديدة » .

أردف صديقى قائلا « وكيف أعرف ما يستجد بالسوق ؟ وهل تقصد السوق المحلية فقط ؟ » أجاب الحاج رضوان « اننى أعرف عنك حبك للسفر والترحال . ولذا فقد وقع اختيارى عليك . وأول سفرية لك ستكون الى اليابان . فهل أنت مستعد لاستخراج جواز السفر من غد ؟ »

كان من الطبيعى أن يفرح صديقى فتحى بهذا العمل الجديد . أما انا فنظرت الى الحاج رضوان وقلت له « حقا إنك تاجر ناجح » .

عدت الى منزلى وجلست الى مكتبى وتناولت القلم وأخذت أعبث على ورقة بيضاء كانت أمامى وقد أخذت أفكر فى تلك المقابلة وما دار فيها من حوار . وكان أن بزغ الى ذهنى تساؤل هو « ما صفات التاجر الناجح ؟ » صحيح أنا لست تاجرا ، وليس من أهدافى فى الحياة أن أصير فى المستقبل تاجرا ، ولكن هل يجب على أن أحصر ذهنى فيما يخصنى فحسب ؟ أليس من حق من يحتكون بى أو من يطلعون على ما أكتبه من أفكار أن يقفوا على رأيى فيما يهمهم هم ولا يهمنى ؟ وأليس من الممكن أن يكون فيما أدونه من أفكار ما يمكن أن يستحيل الى سلوك نافع لهم فى الحياة ، حتى ولو لم أنهج أنا وفق ذلك السلوك ؟

وعلى أية حال فانى جلست أتامل ما سمعته من حديث لاستخرج منه إجابة عن

سؤالى الذى أثرته حول صفات التاجر الناجح . ولقد استخلصت هذه الصفات التى أعرضها فيما يلى :

أولا - إن التاجر الناجح هو رجل يفهم المجتمع الذى يعمل فيه على خير وجه وأدقه . على أن مسألة تفهم التاجر للمجتمع مسألة نسبية فى الواقع . فالتاجر قديما يختلف عنه حديثا . وتاجر المدينة يختلف عن تاجر القرية ، والتاجر العالمى يختلف عن التاجر المحلى . وعلى أية حال فان الاتصالات ووسائل المواصلات والنقل المذهلة التى يتميز بها العصر الحديث — أو قل بتعبير أصح العصر الحالى — تجعل فهم التاجر للمجتمع غير مقتصر على المجتمع البيئى المحيط به ، بل يمتد هذا الفهم بالضرورة الى العالم بأسره . فلقد صار العالم اليوم أشد إحساسا بالنبض الخفيف الذى قد يحدث فى أية بقعة من العالم . لم تعد المسألة بحاجة الى أشهر أو سنوات ، بل صار ما يقع فى الصين يعرف فى يومه إن لم يكن فى ساعته . ففهم التاجر للسوق أو للمجتمع هو فهم ممتد الى العالم بأسره ، وان كان يتركز بدءا بالمجتمع البيئى المحيط به ومتدرجا الى الدوائر الأوسع فأوسع من العالم .

ثانيا - إن التاجر الناجح هو رجل يفهم الناس ، بل هو يقف على أمزجة الناس وتقلباتها وتطورها . فهو يفهم ما يبدأ فى البزوغ من الموجات الشرائية فيبدأ فى الاستعداد لمجابهتها . فالتاجر الناجح يفهم الناس كأفراد ثم كجماعات . وبالطبع فانه يماشى الأذواق والرغبات ويتحاشى ما يضايق تلك الأمزجة والرغبات . فهو يضع نصب عينيه مبدأ التوافق الناجح مع المتطلبات الاجتماعية المتباينة ، ولا ينبو عنها ، ولا ينحرف عما تشير اليه ، أو عما تنم عليه .

ثالثا — بيد أن التاجر الناجح ليس مجرد مستجيب للرغبات الفردية والاجتماعية ، بل إنه يوجه ويحرك ما يحسه الناس وما يستشعرونه . فهو يؤثر فى أذواق الناس . لقد يقدم إحدى السلع فتقابل بالاستهجان أو بالنفور ، ولكنه يدرك بحسه التجارى أن ذلك النفور إنما هو نفور مؤقت يجب الثبات أمامه وعدم الخضوع لضغطه . فهو يثبت ولكنه فى نفس الوقت يؤثِّر حتى ينتصر فيجعل من ذلك النفور إقبالا ، ومن تلك المحاشاة تعلقا ، ومن ذلك الامتعاض تذوقا لذيذا . فما كان الناس ينصرفون عنه قد صاروا مقبلين عليه . وما كان مرذولا صار محببا الى القلوب ومشتهى من مشتهيات النفس . ولكى تتأكد من صدق ما نزعمه هنا ، عليك بتناول تاريخ أى سلعة جديدة قدمت الى السوق .

إنك تجد أن الناس كانوا غير راغبين فيها فى بادىء الأمر ، ولكنهم ما فتئوا يقبلون عليها ويهفون الى اقتنائها . وهذا بفضل الدعاية التى يؤثر بها التجار فى الأسواق .

رابعا — ومن هنا فان التاجر الناجح يلعب على أوتار القلوب بحيث يجعل من أمزجة الناس المحور الرئيسى فى التسويق . وشاهد ذلك ما تراه فى عالم الأزياء . إن التجار لا ينتظرون إلى أن تبلى الملابس التى سبق أن باعوها للناس . إنهم يلجأون الى ما يسمى بالمودة . فهم يبتكرون مودات جديدة تجعل الملابس المتينة ملابس مستهلكة فاقدة القيمة . فعلى مقتنيها أن يتخلصوا منها ، لا لأنها بليت ، بل لأنها لم تعد مسايرة للمودة الجديدة . وقس على هذا جميع ما يخطر لك ببال . فالتجار يدأبون على التجديد حتى يحملوا الناس على شراء سلعهم الجديدة ، وحتى يتخلصوا من سلعهم القديمة نسبيا والتى لم تمتد اليها يد البلى .

خامسا — والتاجر الناجح يعد نفسه لمجابهة المطالب الاجتماعية والفردية قبل أن تبزغ على سطح حياة الجماعات والأفراد . فهو لا ينتظر حتى يحتاج الناس الى السلع ، بل هو يوفر جميع ما يمكن أن يحتاج اليه المرء فى مجال تجارته . وبذا فان المعروض عند التاجر الناجح يزيد كما ونوعا عما قد يحتاج اليه الفرد أو عما قد تحتاج اليه الجماعات . وموقف التاجر فى هذه الحالة شبيه بموقف صاحب الوليمة الذى يعد كمية من المأكولات وأنواعا منها تغطى جميع حاجات المدعويين الى وليمته . وهذا المبدأ فى الواقع يضمن للتاجر عدم خروج الزبون من قبضته . فاذا ما وفد اليه شخص يطلب سلعة ما فانه لا بد واجدها ، أو لا بد واجداً البديل لها ، الأمر الذى يغنيه عن الذهاب الى تاجر آخر يغطى احتياجاته من محل تجارته . وحتى اذا لم تكن السلعة متوافرة الآن وهنا ، فان التاجر الناجح يعد باحضارها أو باستيرادها فورا وبأقصى سرعة وبأقل سعر . وبذا فانه يغطى حاجات السوق جميعا . ومن ثم يكون تاجرا ناجحا .

كيف تحل المعادلة الصعبة ؟ :

والمعادلة الصعبة التى تقصدها هى تلك المعادلة التى يتكون أحد شقيها من العلم والمعرفة بعامة ، بينما يتكون شقها الثانى من وسائل الحصول على المال . فبينما مرت فترة منذ وقت قريب كان خلالها الحاصل على العلم والمعرفة هو نفسه وفى نفس الوقت الحاصل على الدخل الكبير ، فاننا صرنا اليوم الى مرحلة نجد فيها أن هناك نوعا من التباعد فيما بين الحصول على المؤهلات الدراسية العالية ، وبين الحصول على الدخل

الكبير . ففى هذه الأيام صرنا نسمع عن الدخول المدهشة التى يتقاضاها الأميون أو أشباه الأميين من الحرفيين . فلقد يكون أقل أجر يومى يتقاضاه الصبى فى أى حرفة من الحرف اليدوية هو ثلاثة جنيهات ، أى أنه يحصل على تسعين جنيها فى الشهر ، بينما لا يتجاوز عمره السابعة عشرة ، بينما نجد أن الحاصل على الدكتوراه لا يكاد يصل مرتبه فى مقتبل حياته الى حوالى السبعين جنيها فى الشهر .

ومن الطبيعى أن يعمل هذا على طرح التساؤلات أمام كل شاب تهفو نفسه الى العلم من جهة ، والى الحصول على أكبر دخل ممكن من جهة أخرى . وطبيعى أيضا أن يحس الشاب بخيبة الأمل فى مضمار العلم لأنه لا يبشره بالمستقبل الباسم كذلك المستقبل الذى ينتظر الحرفى الأمى أو شبه الأمى . فهل يقبل الشاب على العلم المؤدى الى الفقر أو الى مستوى معيشى منخفض ، أم يترك دور العلم ويتجه مباشرة الى تعلم إحدى الحرف اليدوية البسيطة التى لا تحتاج الى نظريات يفعم بها عقله ، ولا الى سنوات طويلة يقضيها فى اكتساب العلم ؟

ولكى نناقش تلك التساؤلات أو بالأحرى هذه الوساوس التى تدور بخلد كثير من الشباب ، فان علينا أن نبدأ أولا بذلك الانتعاش الذى حظيت به الحرف اليدوية فى الوقت الحاضر ، وأن نناقش بعد هذا مغزى الكساد الذى أصاب المهن الرفيعة التى يمارسها أصحابها بعد انخراطهم لسنوات طويلة فى الكليات والمعاهد العليا . ولنبدأ بالحرف اليدوية .

لا شك أن من الحقائق المؤكدة أن الحرف اليدوية تحظى اليوم بحظ وافر من الدخل اليومى . ولكن لعل السؤال الذى يجب طرحه هو : هل هذا الانتعاش مستمر أم أنه مؤقت ؟ إننا نعتقد أن هذا الانتعاش الذى نلاحظه فى دخول أصحاب الحرف اليدوية إنما هو انتعاش مؤقت ، بل هو انتعاش مرحلى حدث نتيجة الظروف الآتية :

أولا — بزوغ دول بترولية عربية صارت على أعلى درجة من الثراء المفاجىء وما تطلبه الانتعاش الاقتصادى لديها من حاجة الى عمال فى شتى مرافق الحياة وعلى رأسها تلك الأعمال المتعلقة بالبترول . ومن هنا فان الكثير من أصحاب الحرف اليدوية قد شدوا الرحال الى تلك الدول سعيا وراء رزق أغزر ، وبالتالى فانهم تركوا فراغا شديدا فى الأيدى العاملة فى البلاد التى نزحوا منها . وكان من الطبيعى أن يشتد الطلب على البقية الباقية من العمال الذين ظلوا فى داخل البلاد . فالكثير من العمال الحرفيين قد غادروا

مصر الى البلاد العربية ، فارتفع أجر العامل فى مصر نتيجة شدة الاحتياج اليه لندرته . ولكن هل هذه الحالة سوف تستمر ؟ الواقع أن البلاد العربية فى طريقها عاجلا أم آجلا الى الاكتفاء الذاتى . فلسوف يأتى يوم ليس ببعيد تستغنى فيه الدول العربية البترولية عن خدمات مواطنى البلاد العربية الأخرى ، وذلك بعد زيادة السكان بها - وهذا أمر لا يخفى على احد - كما أن من المعروف أن صاحب البلد من العمال أولى من الوافد اليها من عمال .

ثانيا - من المعروف أيضا أن ظهور البترول فى البلاد العربية بمثابة ضيف وافد سوف تنتهى إقامته فى تلك البلاد . فمن المقدر علميا أن البترول بالبلاد العربية عمره قصير . ولسوف تختفى جميع النتائج التى سبق أن ترتبت على ظهوره بما فى ذلك طلب العمال المصريين وغيرهم للعمل بتلك الدول .

ثالثا - سوف تعمل دولة كمصر إن آجلا أم عاجلا على ضبط كفتى الميزان وذلك برفع مرتبات المهنيين بحيث تساوى أو تزيد عن دخول أصحاب الحرف اليدوية . ذلك أن الدولة يهمها بالدرجة الأولى أن يظل العلم والتكنولوجيا هما السائدين والمترئسين على جميع الأعمال وليس الحرف اليدوية . ولعل أكبر طعنة توجه الى صدر أمه أن يؤول الاقتصاد الى الأميين ، بينما يظل أصحاب العقول الناضجة وأصحاب الخبرات الراقية فى الحضيض . فما يعانى منه المهنيون هو معاناة مؤقتة سوف تنتهى سريعاً .

رابعاً - من الحقائق التكنولوجية المعروفة أن المخترعات الحديثة المتلاحقة تلتهم الحرف اليدوية خذ مثالا واحدا هو فنون المعمار . انك تشاهد أن الأوناش الضخمة قد حلت محل الاف عمال الحفر ورفع التراب ، وأن الآت خلط المونة قد حلت أيضا محل الاف العمال الحرفيين الذين يعملون فى هذا الفرع من الحرف اليدوية . وقس على هذا الغالبية العظمى من الحرف التى تزحف نحوها التكنولوجيا كالوحش الفاغر فمه يريد أن يلتهم فريسته .

خامسا - الواقع أن معظم الحرفيين الاميين أو شبه الأميين لم يتمكنوا من الافادة من دخولهم المرتفعة . ذلك أنهم يعيشون فى عصر العلم والتكنولوجيا أرادوا ذلك أم لم يريدوه فطالما أنهم لا يتمتعون بالمعرفة الرمزية التى تتسم بها الحضارة الانسانية متمثلة فى الكلمة المقروءة بما تتضمنه من عمق، أو قل بما تتسم به من تكثيف للخبرات الانسانية عبر الآف السنين ، فانهم يظلون قابعين فى أماكنهم . فاذا ما مادت الأرض من تحت

أقدامهم ، أو اذا ما شدت السجادة من تحت أرجلهم ، فانهم لا يجدون الى التصرف السديد طريقا . فليس المستقبل الباسم فى انتظار أصحاب الحرف اليدوية فى رأينا وعلى العكس من هذا فان المستقبل الباسم فى انتظار المتعلمين الفاهمين لمنطق الحاضر ولمنطق المستقبل أيضا .

وبعد أن عرضنا لما يمكن – أو لما يتوقع – للحرف اليدوية من كساد وشيك ، فاننا نتاول الجانب الثانى الذى ألمحنا اليه قبلا ، وهو حول معنى الكساد الذى أصاب المهن الرفيعة التى يمارسها أصحابها اليوم . ولعلنا فيما يلى نعرض لأسباب كساد تلك المهن وما يتوقع لها فى المستقبل القريب .

أولا – سوء توزيع المهنيين ، تماما كما هو حادث بالنسبة لتوزيع السكان على الأرض . فكما أن مدينة كالقاهرة تتركز فيها أعلى كثافة سكانية ، بينما الريف متخلخل ، كذا فان بعض المهن المرموقة قد أصيبت بتخمة فى عدد المقبلين عليها كالطب البشرى مثلا أو الصيدلة . وبالاضافة الى هذه التخمة التى أصابت بعض المهن ، فان التركيز فى القاهرة أو عواصم المحافظات قد أضاف الى هذه التخمة تخمة أخرى . وحل هذه المشكلة ببساطة هو ربط الأعداد المطلوبة بعد خمس سنوات فى كل مهنة بعدد المقبولين بكل كلية من كليات الجامعة . فثمة شبه انفصام بين المطلوب للعمل وبين الاستعدادات والرغبات الشخصية للشباب .

ثانيا – إن معظم خريجى الجامعة من المهنيين يعزفون عن العمل الحر ويتهالكون على الاشتغال بالحكومة كموظفين مع أن مجال العمل الحر مفتوح امامهم بغير قيد أو شرط . فالارتباط بالوظيفة الحكومية يشكل عائقا مدمرا لمستقبل الشاب الطموح .

ثالثا – بمستطاع الشاب الجامعى الطموح أن يتبارى مع الحرفى فى الاشتغال بالدول العربية البترولية أو غيرها ، بل بامكانه أن يغزو افريقيا وأمريكا الجنوبية وأن يحصل على رزقه بغير أن يتمسك بالروابط الأسرية التى كثيرا ما تعوق الهمة والطموح . ومن المعروف أن كل مصرى أو كل عربى يهاجر أو يعمل لفترة بالخارج ، انما يقدم لبلده خدمة لأنه لا يقطع علاقته ببلده ، بل هو يقدم اليه عملات صعبة ، كما أنه يترك مكانه لغيره من زملائه ليشغله اذا كانت مهنته متخمة بالفائض من المهنيين .

رابعا – من المؤكد أن ثمة دراسات تجرى حول مستقبل العمل فى العالم وفى البلاد

المختلفة . فتلك الدراسات التى تعرف بالدراسات المستقبلية تشرح للشباب ما يتوقع لكل مهنة من رواج . فالمتوقع لمصر مثلا أن تنشط فى مجال الصناعات المعدنية الى درجة مرموقة بعد فترة لا تزيد عن خمس سنوات . ففى ضوء التنبؤات المستقبلية للمستقبل المهنى يمكن أن يوجه الشباب أنفسهم فيما يلتحقون به من كليات ومعاهد عليا .

خامسا — على الشاب الجامعى ألا يرتبط بما تعلمه من مهنة . إنه يستطيع — وقد تسلح بالمعرفة العامة ووسائل تحصيلها أن يتعلم الكثير من المهارات العلمية التقنية . ولكن اذا ما تحجر الشاب وارتبط بما أعد له بالجامعة ، مع أن الظروف قد تغيرت وصارت فى غير صالح المهنة التى أعد لها ، فانه يكون بذلك قد حكم على نفسه بالفقر ، ويكون هو المسئول عن حكمه .

ولعلنا نخلص من هذا الى أن حل المعادلة الصعبة بين الرغبة فى التعلم وبين التكسب من المهنة يتبدى فى قدرة الشاب على التمتع بالمرونة ، وقدرته على اعادة تعليم وتدريب نفسه على ما يتطلبه الواقع الراهن . ولا شك انه سيكون أسرع وأكفا من الأمى أو شبه الأمى فى اعادة صياغة خبراته .

الفصل العاشر

فكر بالطريقة الصحيحة

الاستقراء والقياس :

يولد الانسان طفلا وهو مهيأ للتفكير بالطريقة السليمة . ولكن ما يلقاه من مؤثرات رديئة أو من توجيهات خاطئة قد يصيبه بالاعوجاج فى التفكير ، فيفكر بطريقة خاطئة ، وبالتالى فإنه يصل الى نتائج فاسدة فيما يفكر فيه . والواقع أن منشأ التفكير لدى الانسان الطفل ، وأيضا لدى الانسان البدائى هو ذلك الصدام فيما بينه وبين البيئة من حوله . فالطفل والبدائى يجدان صعوبة فى تطويع الواقع لهما . ومن هنا تنشأ شرارة الفكر الأولى . فالاحتكاك المباشر فيما بين المرءَ وبين الواقع من حوله ، سواء كان ذلك الواقع واقعا فيزيائيا ، أم كان واقعا اجتماعيا هو الذى يخلق التفكير لديه .

ومن الطبيعى أن يحاول المرء فى طفولته أو فى بداوته أن يعْمِل يديه فيما حوله من أشياء بقصد الاستكشاف لذات الاستكشاف من جهة ، أو بقصد الافادة من تلك الاشياء من جهة ثانية ، أو بقصد تجنب ما يمكن أن تلحقه به من ضرر من جهة ثالثة . ويتأتى عن هذا أن يخلص الى خبرات أو الى أفكار تنضاف بعضها الى بعض ، وتتفاعل بعضها مع بعض . وكلما امتد العمر بالانسان ، فان احتكاكه المباشر بالبيئة الطبيعية ، واحتكاكه المباشر بالبيئة الاجتماعية يؤديان الى تحصيل خبرات جديدة متكاثرة ومتنوعة . وجميع ما يحصله المرء من خبرات يظل فى حالة من التفاعل المستمر بحيث يتأتى عن التفاعلات الكثيرة والمتنوعة والدقيقة نشوء قوامات خبرية هى تلك القوامات التى نسميها الخبرات الاستقرائية . فأنت عندما تستنطق الواقع من حولك ، وعندما تخلص من ذلك الاستنطاق الى نتائج ذهنية تحملها فى عقلك ، فانك بذلك تكون قد قمت بعمليات استقرائية تشكل جانبا أساسيا فى حياتك العقلية .

بيد أنك لا تكتفى فى الواقع باستقراء الواقع من حولك بطريق مباشر ، بل إنك تساند طريقتك الاستقرائية بطريقة أخرى هى الطريقة القياسية . فما خلصت اليه من خلاصات فكرية تعود الى تطبيقه على ما يقابلك من حالات جزئية . فلقد تكون قد خلصت مما سبق أن فحصته من معادن الى أن المعادن تتمدد بالحرارة وذلك عن طريق

تفكيرك الاستقرائىُ ، ولكنك الان فى مواجهة معدن ما لم تختبره بنفسك ، إنك تقفز فجأة الى نتيجة لم تستخلصها بالتجربة ، وهى أن هذا المعدن الجديد الذى لم يسبق لك اختباره يتمدد هو أيضا بالحرارة .

والواقع أننا فى حياتنا اليومية ومنذ طفولتنا حتى مماتنا نفكر بالاستقراء والقياس معا . فاما أن نستخلص النتائج بما نجريه من فحص وتجريب بأيدينا ، أو بما نلاحظه بأعيننا ، ونقف عليه مباشرة من الواقع الحى ، فنكون بهذا استقرائيين ، واما أننا نتخذ مما يصل الينا من أفكار بطريق الاستماع الى الآخرين أو بطريق اطلاعنا على ما فى بطون الكتب ركيزة ذهنية ثم نقوم بتطبيق معرفتنا المستخلصة أو المستفادة على الواقع الملموس من حولنا فنكون بذلك قياسيين .

وعلى الرغم من قيمة الاستقراء والقياس فى حياتنا الفكرية ، فان من الخطأ التشبث بكل منهما فى جميع مواقف الحياة المتباينة . فهناك مواقف يجب ألا نستخدم فيها الاستقراء ، بل يجب أن نكتفى فيها بالقياس . فليس من الضرورى أن تجرب تعاطى المخدرات لكى تقف على خواصها ، بل يمكن — أو يجب — أن تكتفى بما تقرؤه عنها فى الكتب . ويكفى أن تعرف أن لدغة العقرب تودى بحياة الإنسان اذا لم يخضع لعلاج طبى سريع ، بغير ما تكون فى حاجة الى أن يلدغك عقرب فتحصل على النتيجة المترتبة على لدغه لك . فثمة كثير جدا من المواقف تكفى فيها الاستعانة بالقياس بغير اللجوء الى الاستقراء .

وثمة حالات أخرى يجب أن يعتمد فيها المرء على الاستقراء ، أو بتعبير آخر يجب فى تلك الحالات أن يستقى المرء الخبرة من مصادرها الأولى بغير أن يعتمد على أفكار تعطى له فيحملها فى ذهنه ثم يطبقها على الواقع . فلا بد مثلا أن يتم تعلم الكيمياء بالوقوف على طبيعة التفاعلات الكيميائية دون الاكتفاء بقراءة نتائج تلك التفاعلات وحفظها من الكتب . وطالب الجيولوجيا يجب أن يعرف خصائص التربة وطبقات الأرض عن طريق المنابع الأولى للخبرات الجيولوجية ، أعنى الحجارة وطبقات الأرض ، والا يكتفى بمشاهدة الصور والأفلام مهما كانت متقنة ومعبرة عن الواقع الحى .

وهناك فى الواقع مجموعة من المحاذير التى نريدك أن تضعها نصب عينيك حتى لا تقع فيها لدى قيامك بالاستقراء ، وهى التى يمكن تلخيصها فيما يلى :

أولا — التعميم الخاطىء على أساس استقراء بعض الحالات القليلة . فاذا ما تعاملت مع

واحد أو اثنين أو ثلاثة من اليمنيين ، وكان من تعاملت معهم من أفراد من أهل اليمن يتصفون بالبخل أو بالاستغلال والأنانية ، فلا يصح لك أن تعمم فتقول إن أهل اليمن بخلاء أو استغلاليون أو أنانيون .

ثانيا – قد تصل الى التعميم مع أنك لم تختبر سوى جانب واحد فى الشىء أو فى الشخص أو فى الشعب ، من ذلك حكمك على شخص ما قابلته بالجهل المطبق لمجرد أنه استعمل كلمة فى غير معناها ، أو لأنه قال لك إن برلين هى عاصمة النمسا ، أو أنه قال لك إن طهطا تقع فى الوجه البحرى ، أو اذا لاحظت انه لم يتحدث باللغة الانجليزية بطلاقة فى جلسة ضمتك وبعض الاجانب . فتعميمك على الشخصية ووصفك لذلك الشخص بالجهل المطبق مجانب للصواب . لقد يكون ذلك الشخص عالما من علماء الذرة ، أو واحدا من جهابذة الطب ، أو واحدا من عشرة فى العالم يتقنون اللغة الهيروغليفية .

ثالثا - ان استقراءك يكون خاطئا اذا كنت قد بيت حكما مسبقا تفرضه فرضا على ما تقوم باستقرائه . وهذا ما يحدث فى بعض الامتحانات الشفوية ببعض الكليات الجامعية ، فبعض الاساتذة يحكمون مسبقا على الطالب لمجرد مشاهدتهم له ووقوع بصرهم عليه . فالحكم يكون قد صدر فى باطنهم قبل أن يسألوه ، وبالتالى قبل أن ينطق بكلمة واحدة . واذا كان الأستاذ من العنصريين ، فجلس امامه طالب اسود البشرة وهو يحتقر الملونين ، فانه يصدر حكمه ضد الطالب الملون قبل أن يسأله . فالحكم الاستقرائىُّ فى هذه الأحوال وأشباهها ، إنما يكون حكما جائرا وخاطئا ولا يقوم على أساس وطيد .

رابعا - ويرتبط بهذا أيضا ما قد يصطبغ به وجدان المستقرئ من ميول ، فيأتى حكمه مصطبغا بلون وجدانه . فلقد تكون كارها للشعر عموما ، فتأتى أحكامك على شعر أى شاعر بطريقة غير سليمة . انك تكون قاسيا فى حكمك ، فتقرر أن شعر ذلك الشاعر سخيف لا يعبر عن عاطفة ، والحقيقة هى أنك تكره الشعر أيا كان ، ومن ثم فانك تصب كراهيتك على الشعر المعروض أمامك للحكم عليه .

خامسا – وهناك جانب معرفى يدخل فى الاستقراء ، فالكيميائىُّ فى المعمل لا يستقرىء التفاعلات الكيميائية وهو خالى الذهن من أى معرفة بعلم الكيمياء ، إنه يستقرىء وهو واقف على أرضية صلبة من معرفته السابقة . فثمة عناق بين معرفته السابقة وبين معرفته

الاستقرائية ، وبتعبير آخر فان الاستقراء والقياس يتعانقان فى ذهن ذلك الكيميائى حتى يأتى استقراؤه سليما ويعتد به . فافتقادك للمعرفة الكافية يفسد حكمك .

وبالنسبة للمزالق التى نحذرك منها فى العمليات القياسية فاننا نوجزها فيما يلى :

أولا - كثيرا ما تأتى قياساتك التى تطبقها على ما تقابله من أشياء جديدة بعيدة عن الصواب ، وذلك لأنك خدعت بالجانب الظاهرى من الشىء الذى قابلك . فاذا ما شاهدت ارنبا يطل برأسه من أحد الحقول ، فقد تحسبه قطاً ، وذلك لشدة الشبه بين رأس الأرنب ورأس القط ، ويقع كثير من علماء الأحياء فى أخطاء قياسية عندما يقومون بتصنيف الأسماك أو الديدان أو الفقريات ، وذلك لانخداعهم بالأشكال أو الظواهر الخارجية التى تشترك فيها أنواع متباينة ، وكان الأحرى بهم أن يبحثوا عن الأساسيات وليس عن الفرعيات أو الظواهر الخارجية ، وكذا يقع كثير من الاطباء فى أخطاء فى تشخيص بعض الأمراض التى تتداخل أعراضها بعضها مع بعض ، ويترتب على مثل تلك الأخطاء استمرار المرض أو وفاة المريض .

ثانيا - قد يأتى حكمك على حالة ما باعتبار أنها ثابتة غير متغيرة ، مع أن ما وضعته فى ذهنك كان متعلقا بما كانت عليه الحالة فى مرحلة سابقة ، وهى التى تغيرت وصارت بحاجة الى مفهوم آخر يناسبها ، من ذلك تشخيص الطبيب لمرض ما فى وقت ما ، ولكن المرض متغير ومتطور ، ومن ثم فان التشخيص الذى ذهب اليه الطبيب لا يناسب ما حدث من تطورات فى المرض ، فالقياس بازاء المتغيرات يجب أن يماشى تلك التغيرات والا فانه يكون قياسا خاطئا .

ثالثا - الغموض أو الابهام أو الفكر المشوش الذى لا يسمح لصاحبه بأن يكون قاطعا ودقيقا فى قياساته بازاء الحالات الجديدة المعروضة ، وهذا ما قد يقع فيه رجل القانون غير المستوعب لما استجد من قوانين ، فيقف حائراً متخبطاً بازاء ما يعرض عليه من قضايا .

الحس والحدس :

انك تستقبل المؤثرات الحسية من حولك عن طريق حواسك الخمس . وبعد استقبالك للمؤثرات الحسية ، فانها تنتقل بطريقة آلية من أجهزتك الحسية الى المراكز الادراكية بالمخ حيث يختص كل مركز من تلك المراكز الادراكية بترجمة ما يصل اليه

من موجات عصبية حسية بطريقته الخاصة ، فاذا كان هناك شيء ما فى مجال رؤيتك ، فان أشعة تعد بالملايين تخرج من ذلك الشيء الى حدقتى عينيك ، ولكن عينيك لا تريان فى استقلال عن مخك ، بل ان عينيك ترسلان ما يصلهما من أشعة الى مركز الإدراك البصرى بمخك ، وهناك تتم ترجمة الشيء المنظور وعندئذ تقول إنك مدرك لذلك الشيء ، وقل نفس الشيء بالنسبة لجميع أجهزتك الحسية الأربعة الأخرى المتعلقة بالسمع واللمس والشم والذوق .

ونستطيع أن نقرر أن الاحساس غير الادراك ، فأنت قد تحس شيئا ولكنك لا تدركه ، فقد تكون نائما وتلدغك ناموسة ، فلا تدرك اللدغة ، بل تحسها فقط ، لقد تسحب رجلك أو يدك الملدوغة . وتفسير هذا أن الطاقة الحسية تنتقل من رجلك أو يدك وتتجه نحو مخك ، ولكنها لا تستطيع الصعود الى مركز الادراك بالمخ لأنه يكون نائما لا يعمل . فاذا كانت اللدغة شديدة ، فإن مركز الادراك النائم يستيقظ وتفيق من نومك .

وكلما تم لك إدراك شيء حيث يجد له ترجمة فى مخك ، فانه يختزن فى ذاكرتك ، ولكنه قد يضيع أو يفقد أو تغطيه أشياء أخرى متذكرة فتطغى عليه فلا تستطيع أن تتذكره جيدا .

والحس هو مصدر خبرتنا بالعالم الحسى الخارجى ، ولكن هناك سبيلاً آخر للمعرفة نسميه الحدس ، والحدس هو إدراك أو هو حكم يكون مصبغا عادة بصبغة وجدانية ، وهو يتم بغير أن يدرك المرء الخطوات الذهنية التى مر بها والتى أدت الى ذلك الادراك أو إلى ذلك الحكم ، ولكن كيف السبيل الى التوفيق بين القول بأن الحواس الخمس هى المنافذ الوحيدة التى نطل من خلالها على العالم الخارجى ، وبين قولنا إن هناك سبيلاً آخر غير الحواس الخمس نستطيع عن طريقه أن نقف على ما يحيط بنا من أشياء وأحداث وعلاقات .

علينا أولا أن نثير تساؤلا هو : هل هناك ظاهرة حدسية فى حياة الانسان ؟ وبتعبير آخر فان علينا قبل أن نفسر الحدس أن نتحرى عن وجوده اذا كان له وجود على الاطلاق ، ولعلنا فيما يلى نقدم الشواهد التى تؤكد وجود الحدس عند الانسان ، ونستطيع تلخيص تلك الشواهد فيما يلى :

أولا — لا شك أن الكثير جدا من الاشراقات التى انفتحت مباشرة أمام صفوة الكتاب

والفلاسفة لم تكن مبنية على مشاهدات حسية مدركة ، بل كانت بمثابة انفتاح طفرى أمام المرء بغير مقدمات أو شواهد . فلو أن المبدعين من الكتاب كانوا يعتمدون على ما حصلوه من خبرات حسية مباشرة ، لما كان لهم اذن أن يقدموا شيئا جديدا ، ومن المعروف أن الفلسفة قد سبقت العلم ، وهى فى نفس الوقت قد قدمت الحقائق العلمية ولكن بغير استناد الى شواهد حسية ، فبعض فلاسفة اليونان القدماء قالوا بإن الشمس والقمر عبارة عن كواكب مصنوعة من الحجارة اللآمعة ، وقال بعضهم بأن أصل الوجود هو ذرات متناهية فى الصغر ، وقال بعضهم الثالث بأن أصل الوجود بمثابة طاقة أو قوة ، وبتأمل تلك التفسيرات الفلسفية نجد أنها تحققت علميا وصارت خاضعة للتحقيق الحسي أو للاثبات العلمى ، والواقع أن الفيلسوف عندما يسبر أغوار الحقيقة ، فانما يكون سبره لها بالحدس لا بالاعتماد على الشواهد المحسوسة . فليست أمامه شواهد حسية ، وليست أمامه أيضا براهين أو أسانيد يرتكز عليها ، وكل ما لديه هو تلك القوة النفسية التى تقفه على الحقيقة دفعة واحدة بغير درجات يصعد عليها . فهو يقفز طفرة واحدة الى الحقيقة .

ثانيا – هناك أيضا أشخاص كثيرون يحسون بالمشكلات أو الصعاب أو الحالات النفسية التى تعترض طريق حياة من يهمهم أمرهم ، إنهم يستشفون الحقائق النفسية بغير أن تكون هناك شواهد يرتكزون عليها ، فهم يدركون بالحدس ما يلم بأحبائهم ، وقد يصل بهم الأمر الى الوقوف على أوضاع أو مواقف لم يطلعهم عليها أحد ، ومن الناس من يفهمون الآخرين ، انهم يحكمون على غيرهم من حيث الاخلاص أو الخيانة أو من حيث الصفات الاخلاقية المتباينة ويأتى الحكم الذى يصدرونه سليما ودقيقا مع أنهم لم يعاشروا الشخص أو الاشخاص الذين يحكمون على سلوكهم أو على شخصياتهم ، فثمة سبر للأغوار النفسية طفرة واحدة ، ويكون السبر صحيحا ، ولكأنهم يقرأون كتابا مفتوحا . انهم لا يستعينون بالعقل فى هذا ، بل يستخدمون الحدس .

ثالثا – وهناك من يحلمون بالواقع الحادث بالفعل ، فأحلامهم ليست تنبؤات بالمستقبل ، بل هى وقوف على الحاضر الراهن . انهم يشاهدون فى منامهم ما يحدث آنيا لغيرهم من أشخاص فى نفس وقت الحدوث ، فهؤلاء الناس قد سلحوا بقوة حدسية هائلة .

رابعا – لا شك أن الكثير من المنجزات الحضارية التى اضطلع بها الانسان فى عصور غابرة لم تكن قائمة على أساس علمى ، بل كانت قائمة على أساس حدسى ، فكثير

من وسائل العلاج البدائية ، بل وكثير من فنون السحر ، كانت فى الواقع تعبيرا عما أفعم به الإنسان من قوة حدسية يقف بواسطتها على الحقائق والممارسات الخليقة بالاتباع بغير استناد الى شواهد أو بغير استعانة بالتجريب ، فليس من الصحيح ان ما توصل اليه الانسان فى بواكير الحضارة كان نتيجة المحاولة والخطأ ، بل الصحيح أن القوة الحدسية لدى الانسان القديم كانت أقوى بكثير من القوة العقلانية المنطقية .

خامسا – أخيرا فان الكثير من القرارات الحاسمة والخطيرة فى حياة السياسيين والقادة العسكريين الافذاذ كانت نتيجة لما أفعموا به من حدس ، فالقرارات السياسية والحربية الهائلة لم تكن صادرة عنهم عن دراسة علمية ، بل كانوا يصدرونها بناء على حدس أفعموا به وامسكوا بزمامه .

وبعد أن استعرضنا بعض الشواهد التى تشير الى وجود قوة الحدس لدى الانسان ، فاننا نعود الى التساؤل الذى سبق أن أثرناه وهو عن كيفية عمل الحدس فى حياة الناس ، ولعلنا نلخص أيضا تلك الكيفية فى النقاط التالية :

أولا – لعلنا نفسر الحدس بأنه الطبيعة الحقيقية للانسان ، فالحدس هو الأصل ، والعلم المعتمد على الشواهد الحسية هو العرض ، فالعقل المنطقى ضيف جديد وافد على ذهن الإنسان ، أما صاحب البيت فهو الحدس ، وبهذا نستطيع أن نقول إن الانسان فى أصله كائن حدسى يقف على الواقع من حوله طفرة وبغير اعتماد على الشواهد الحسية . ونحن نعرف أن بعض الحيوانات تتمتع بالحدس ، أو أن بعضها تدرك بالحدس ما سوف يقع وشيكا من مصائب لأصحابها ، فتعوى كعواء الذئب ، ونحن نعلم أيضا أن بعض الناس يدركون أنهم على وشك الموت مع أن جميع الشواهد المحيطة بهم لا تشير الى ذلك الحدث الهائل . ولقد نقول إن العقل المنطقى قد طغى على القوة الحدسية لدى الإنسان الحديث فصار الأصل هو النادر والعجيب فى حياة الانسان .

ثانيا – ربما يكون الحدس هو الثمرة الناجمة عن وقوع تفاعلات معقدة ودقيقة فيما بين المدركات الحسية المتباينة بحيث يتأتى عن تلك التفاعلات مركبات ذهنية فى غاية من الدقة والتعقد ، ويكون من خصائص تلك المركبات الذهنية الجديدة القدرة على الوقوف على الواقع مباشرة ، ذلك أنه من مجموع تلك المركبات الذهنية يتشكل جهاز عقلى مستبصر بما يمكن أن يتم فى الواقع الخارجى . وبتعبير آخر فان الجهاز الذهنى لا يكون مجرد مستقبل لما يرد اليه من انطباعات حسية ، بل يصير جهازا عاملا ومؤثرا ،

بل ويكون جهاز استكشاف لما يحدث حوله من أحداث ، ولتقريب الصورة من الذهن ، فاننا نشبه ذلك الجهاز الذهنى المعقد بجهاز التلفزيون ، فأجزاء التلفزيون ليس لأى منها خصائص الجهاز نفسه ، ولكن مع اقامة علاقات معينة بين أجزائه ، فقد صارت له القدرة على التقاط الصور المبثوثة اليه من بعيد ، فلماذا لا يكون عقل الانسان على هذا النحو أيضا مع الفارق .

ثالثا — ولماذا لا نتناول العقل البشرى من زاوية أخرى هي الزاوية التطورية ، فنقول إن المستوى الأقل هو المستوى الادراكى ، وأن المستوى الأعلى هو المستوى الحدسى ؟ فاذا ما وقع تطور فى عقل الانسان وارتفع الى مستوى الحدسى ، فانه يكون على درجة عظيمة من القدرة على الوقوف على الأحداث بغير شواهد أو مقدمات وهذا ما يمكن أن نلاحظه لدى بعض الأذكياء جدا الذين يضطلعون بحل عمليات حسابية معقدة على نحو اسرع مما تضطلع به أى الة حاسبة دقيقة ، فمثل اولئك الاشخاص لا يسيرون فى العمليات الحسابية خطوة فخطوة ، بل هم يضطلعون بها طفريا أو حدسياً .

التحليل والتركيب :

ان الانسان بطبيعته ميال الى الحل والربط ، أو الى التحليل والتركيب ، فمنذ الطفولة الباكرة نجد أن الأطفال ميالون الى فك الأشياء الى أجزائها ، ثم إعادة تركيبها من جديد ، اذا كانت قابلة للتركيب ، أما اذا لم تكن كذلك ، فان الطفل يصاب بخيبة أمل يعبر عنها بالبكاء لأنه يدرك أنه قد أفسد ذلك الشيء ، وأنه لا سبيل الى إعادته الى ما كان عليه قبلا ، فهو يحس بأنه لم يكمل الدورة التى تبدأ بالتحليل وتنتهى بالتركيب ، أى إعادة الشيء الى ما كان عليه قبلا .

وعندما يكبر الانسان فانه لا يقلع عن هذه الطبيعة التى جبل عليها اللهم الا اذا أفسدت التربية طبيعته ، وهو ما يحدث فى كثير من الأحيان ، ذلك أن الكبار يظلون ينبهون الطفل ويحذرونه من العبث فى الدمى التى يقدمونها اليه والا فانهم سوف يوقعون عليه أشد العقوبات ، وكذا فان الانسان فى مراحل عمره التالية بعد الطفولة يحذّر من أنه اذا عمد الى الفك ، فان ما يقوم بفكه سوف يفسد ، وبالتالى فان عقوبات أخرى أو مسئوليات جساما سوف تحيق به ، ومن ثم فان التربية والأوضاع الاجتماعية والعلاقات الادارية كثيرا ما تعمل على إفساد الطبيعة العلمية التى جبل عليها الانسان .

ولكن اذا لم تكن الأوضاع الاجتماعية المتباينة قد أفسدت عليك ما جبلت عليه ، فانك سوف تجد نفسك ميالا الى التحليل والتركيب ، بل إنك ستجد أن معنى الحياة لا يكون ذا بال الا اذا مارست التحليل والتركيب فى شتى مناحى الحياة ، ولسوف تجد نفسك توسع دائرة التحليل والتركيب . فأنت لا تقتصر على تحليل وتركيب الدمى أو الاجهزة والأدوات والآلات ، بل ستذهب الى ما هو أبعد وأدق من هذا ، لسوف تتجه الى عالم الأشياء ، لعلك تتساءل أولا عما تتكون منه الأشياء ، قل الماء مثلا ، فتقول مع قدماء اليونان ، هل الماء عنصر أم أنه مركب ، ذلك أنك ربما تأخذ فى البحث عن أصل الوجود ، فاذا ما علمت من مدرسك أن الماء مركب من غازين هما الأوكسجين والأيدروجين ، وأنك تستطيع أن تحلله الى هذين الغازين فى المعمل ، فانك سوف تطرب لهذا الاكتشاف أو لهذه المعرفة الجديدة ، ولكنك ما تفتأ تسأل : وهل اذا أحضرنا هذين الغازين ، فهل أستطيع أن أركب منهما ماء ؟ وعندما تأتيك الاجابة بالايجاب ، فانك سوف ترتاح نفسا ، لأنك سوف تستطيع أن تعيد تركيب ما قمت بتحليله ، ومعنى هذا أنك تقول مع باقى البشرية إن اللعبة تتم بالتحليل والتركيب ، فلا نكون بذلك قد أفسدنا الكون ولم نستطع لمّه من جديد .

والواقع أن البشرية تتساءل اليوم بعد أن وقع الانشطار النووى : هل نستطيع أن نركب ما قمنا بتحليله ؟ وعندما تأتى الاجابة بالنفى ، فان حزنا يريم على قلوب العلماء المسئولين عن التفجيرات النووية وأشباهها ، ونفس الشىء عندما يقوم الانسان بذبح أحد الحيوانات أو عندما يقوم بقتل واحد من بنى الانسان ، فانه يتساءل بينه وبين نفسه : أليس ثمة طريقة فى مقدور الانسان أن يعيد بها الوضع كما كان عليه الحال قبل التحليل أو الفك اذا صح أن نسمى الذبح تحليلا أو فكا لما كان مركبا ؟ وعندما تأتى الاجابة بالنفى ، فان المرء يستشعر الحسرة ولو بينه وبين نفسه وبخاصة اذا كان الذبح أو القتل مما يندم عليه المرء ، ولعل كل فساد يصنعه الانسان على الأرض يجد له صدى بالندم فى نفسه لأنه لم يستطع إكمال الدائرة بعد التحليل أو الفك ، ولم يتسن له إعادة الأمور الى ما كانت عليه قبلا بالتركيب من جديد .

واذا نحن تركنا جانب المشاعر الانسانية التى تتواكب مع عمليتى الحل والربط ، أو عمليتى التحليل والتركيب وأخذنا فى تناول الجوانب التى يُعمل الانسان فيها ذهنه بالتحليل والتركيب ، فاننا نجد المجالات الآتية على وجه التمثيل لا الحصر :

أولا - مجال الأشياء التى يمكن ادراكها مباشرة بالنظر والامساك بها باليدين للقيام بعمليتى الحل والربط ، كما هو الحال بازاء إحدى الآلات أو الأدوات التى تتكون من أجزاء يمكن فصلها بعضها عن بعض ، ثم إعادة الربط بين أجزائها مرة أخرى .

ثانيا - مجال الأشياء الدقيقة كما هو الحال فى معمل الكيمياء حيث يتم تحليل المركبات أو حيث يتسنى عمل مركبات من عناصر ، أو عمل مركبات من مركبات أخرى أقل درجة أو مرتبة من التركيب ، ويدخل فى هذا الاطار البحوث الذرية المتباينة .

ثالثا - مجال الاحياء ، من ذلك مثلا الوقوف على مقومات وصفات بعض الكائنات الحية كالبكتريا بقصد تطويرها للحصول على أنواع جديدة منها . وحديثا تم التوصل الى نوع من البكتريا يعيش على التهام البترول وذلك بعد أن استطاع العلماء إدماج خواص متباينة لأنواع مختلفة من البكتريا تلتهم عنصرا أو نوعا من المواد البترولية ، وقل نفس الشيء بالنسبة لما استطاع العلماء التوصل اليه من فواكه نتيجة تحليلهم لخواص نوعين من الفاكهة أو أكثر ، ثم التأليف بينها للحصول على نوع جديد يتمتع بالخصائص المرغوبة واستبعاد الخصائص الرديئة أو الضارة .

رابعا - مجال الأصوات ، فالانسان استطاع أن يخترع الموسيقى بدرجاتها ومستوياتها وأنواعها المتباينة نتيجة لعمليتى التحليل والتركيب للأصوات على تباينها ، فلولا ما قام به الانسان فى البداية من تحليل للأنغام ، لما كانت له القدرة اذن على التأليف بين الأنغام المتباينة لوضع السيمفونيات الرائعة .

خامسا - تحليل وتركيب الكلام فى المجال اللغوى ، فلا يمكن الارتقاء باللغة الا اذا مر المرء بمرحلتى التحليل والتركيب ، فما أن يشب الانسان عن الطوق حتى يأخذ فى تحليل كلامه الذى يلوكه لوكا ، ولا ينتبه الى مفرداته ، وبالتحليل يتوصل المرء الى مقومات كلامه والى مقومات كلام غيره ، فالطفل أو المراهق يحلل الكلام الى كلمات ، ثم يحلل الكلمات الى حروف ، ولعل لعبة تركيب الكلام بعد تحليله من الألعاب التى مارسها جميع من استطاعوا بعد ذلك التفوق فى مجال الابانة الكلامية .

ولعلنا نتناول بعد هذا جانبا آخر فى التحليل والتركيب هو الفنون التى تنقسم الى الأنواع التالية :

أولا - **الفنون اليدوية** . وهى تلك الفنون التى يتم تعلمها عشوائيا بالمحاولة والخطأ أو بالتقليد أو بإكتساب المهارة وذلك عن طريق التمرين الخاضع لأصول معينة .

ثانيا – الفنون الرياضية : فعالم الرياضيات يعتمد فى علومه الرياضية على التحليل والتركيب ولكن نفس ذلك العالم المبرِّز قد بدأ تحليله وتركيبه الرياضيين بالأرقام الحسابية وقت أن كان طفلا ، ثم تدرج بعد ذلك الى الرموز الرياضية والى العلاقات الهندسية ، ولعل العلم الحديث يهتم كل الاهتمام بالرياضيات لدرجة أن بعض العلماء يرغبون فى رد جميع لغة العلم الى لغة رياضية ، فهم قد يذهبون الى حد القول بأن ما لا يمكن رده الى لغة الرياضيات ليس بعلم ، بل هو شبه علم ، وهذا طبعا قول مبالغ فيه .

ثالثا – الفنون الاجتماعية : فالواقع أن القادة فى شتى المجالات الاجتماعية يعتمدون على القدرة على إعادة تصبيغ أو تصنيف الناس ، فهم عن طريق تحليل الأفراد أو المجموعات الصغيرة يتسنى لهم اعادة تشكيل المجتمع فى فئات جديدة ، ولعل أبسط مثال على هذا ما نشاهده فى مؤسسة اجتماعية كالمدرسة ، فالقائمون على أمورها يقومون بتوزيع التلاميذ أو الطلبة الى فرق وفصول نتيجة حصولهم على صفات مشتركة هى مستويات التحصيل نتيجة ما تعقده المدرسة من امتحانات أو فى ضوء السن أو غير ذلك من اعتبارات .

رابعا – المجالات النفسية . فالواقع أن غالبية الوسائل التى يستعين بها علم النفس فى إعادة الصحة النفسية لمن افتقدوها ، إنما تعتمد على عمليتى التحليل والتركيب ، فيقوم المعالج النفسانى بتحليل سلوك المريض ثم هو بعد ذلك يعود الى صياغة سلوكه من جديد وكأنه قد تناول احدى الخامات فيعمد الى تحليلها الى مقوماتها الأولى ، وبعد ذلك يعود الى اعادة صياغتها من جديد. فالمريض الخاضع للتحليل النفسى وغيره من فنون العلاج يخضع لعليتى التحليل والتركيب حتى يتنسنى له استعادة صحته النفسية .

خامسا – المجالات الكلامية : وفيها نجد أن القائمين على شئون اللغة قد استحدثوا علوما لغوية كالنحو والصرف والبلاغة ونحوها تعتمد جميعا على فنى التحليل والتركيب اللغويين حتى يستقيم التعبير عما يدور بخلد المرء من أفكار ومشاعر ، وحتى يطوع اللغة لشتى فنون الابانة .

المنطق والعاطفة :

يبالغ من يجرد الانسان العاقل من الخلفية العاطفية التى تنبنى عليها أحكامه المنطقية ، فلقد يزعم البعض أن ثمة خصومة جوهرية بين المنطق والعاطفة ، فمن هذه الزاوية يكون صاحب المنطق غير عاطفى ، كما يكون الشخص العاطفى خلوا من المنطق فى تسيير

سلوكه . والصحيح أن يقال إن هناك نسبة متباينة فيما بين المنطق والعاطفة فى حياة الناس الذهنية ، فمن الناس من تكون نسبة المنطق الى العاطفة لديهم هى ٩ : ١ ومن الناس من تكون نسبة المنطق الى العاطفة لديهم هى ٨ : ٢ ، وهكذا دواليك من حيث تباين نسبة المنطق الى العاطفة ، ولكن من المتعذر أو من المستحيل أن تكون هذه النسبة هى صفر : ١٠ أو أن تكون ١٠ : صفر ، فمن الاستحالة أن ينمحى المنطق فى سلوك المرء أو أن تنمحى العاطفة فى ذلك السلوك ، فلابد أن يتلبس السلوك بعناصر منطقية من جهة ، وبعناصر عاطفية من جهة أخرى .

ولكن الطبيعى أن يكون الشخص الذى يتغلب المنطق لديه على العاطفة شخصا أكثر عقلا من ذلك الشخص الذى تتغلب لديه العاطفة على المنطق ، ومن هنا فاننا نصف أولئك الأشخاص الذين يتغلب لديهم المنطق على العاطفة بأنهم فئة العقلايين ، كما أننا نصف أولئك الأشخاص الذين تتغلب لديهم العاطفة على المنطق بأنهم فئة العاطفيين أو الوجداينين .

والواقع أنك فى أشد الأعمال عقلانية تكون متلبسا بجانب أو بآخر من العاطفة ، وحتى عندما تكون بصدد حل مسألة رياضية ، فانك تكون مستعيناً فى حلها ايضاً بعاطفتك ، أو تكون منصرفا أو مشيحا عنها بعاطفتك ، فمن المستحيل أن تقبل على حل المسألة الرياضية بعقلك بغير أن يتدخل وجدانك بطريق غير مباشر فى شحذ همتك أو لصرف ذهنك عن مواصلة التفكير فيها ، فأنت فى تفكيرك المنطقى المتجرد تحفز ذلك التفكير بالعاطفة ، سواء كانت عاطفة حب واقبال ، أم كانت عاطفة كره وادبار ، المهم أنك منكب بعاطفتك الايجابية أو بعاطفتك السلبية على ما تتناوله من أعمال .

ولسنا نعيب عليك أن تكون عاطفيا أو أن تكون منطقيا ، ذلك أن الأعمال التى تتناولها أو المواقف التى توجد فيها هى التى تحدد المطلوب منك تقديمه من عاطفة أو منطق ، فالمهم فى الواقع هو نوعية النشاط الذى تضطلع به ، فاذا كان النشاط الذى تضطلع به فى حاجة الى قدر أكبر من العاطفة والى قدر أقل من المنطق ، فعليك باشعال جذوة عاطفتك وتنحية نشاطك المنطقى أو كبح جماحه ، وعلى العكس من هذا فاذا كان النشاط الذى تكون بصدده بحاجة الى قدر أكبر من المنطق والى قدر أقل من العاطفة ، فان عليك عندئذ أن تشحذ زناد فكرك وأن تفكر بعقلك منحيا عواطفك الى أقصى حد ممكن .

فاذا كنت واحدا من الشعراء أو الفنانين ، فان عليك أن تتخذ الموقف العاطفي لا الموقف المنطقي . ولكن اذا كنت واحدا من علماء الرياضة ، فان عليك أن تتخذ الموقف المنطقي . بيد أنك يجب أن تعلم أن الشاعر والفنان يفكران ويُعملان العقل فيما ينسجانه من شعر أو فن ، ولكن العاطفة تكون هي الصفة الغالبة فيما ينتجانه من شعر أو فن ، ومن جهة أخرى فان رجل الرياضة يركز ذهنه ويعمل عقله المنطقي بحيث تكون الطاقة العاطفية لديه محصورة في أضيق نطاق ممكن وان كان لا يستغني عن بذل تلك الطاقة فيما يقوم بتشغيل ذهنه فيه من مسائل وموضوعات رياضية . إنه بحاجة في أثناء تشغيل عقله المنطقي الى شحنات وجدانية تساعده على الاقبال على عمله وانجازه بعشق وشغف وحب عميق .

ولكن هل الفيصل الوحيد هو نوعية النشاط الذي تقوم به أو الذي يوكل اليك ؟ الواقع أن لا . فثمة اعتبار أهم من النشاط الذي أنت بصدده ، إنه أنت شخصيا من حيث نمط الشخصية الذي تنخرط تحته ، فلقد كشف علماء النفس النقاب عن أن ثمة أنماطاً من الشخصية متباينة يتوزع الناس وفقها بغير أن يكون لهم دخل فيما يقعون في نطاقه من أنماط . صحيح أنك تتطور بما جبلت عليه من نمط الشخصية . ولكن مثل هذا التطوير الذي تقوم به لا يجعلك تنتقل من نمط الى نمط آخر من أنماط الشخصية إنك سوف تظل مرتبطا بنمط شخصيتك منذ ميلادك حتى آخر لحظة من عمرك مع تباينك عمن يشتركون معك من اشخاص في هذا أو ذاك من أنماط بفضل ما حظيت به من تربية ومؤثرات بيئية . ولعلنا نحاول أن نقدم تلخيصا سريعا لأنماط الشخصية التي يمكن أن تجد شخصيتك داخلة في واحد منها على النحو التالي :

أولا – نمط عقلي وجداني حدسي : وهذا النمط يكون لديه التفكير المنطقي هو الغالب ، ولكن تفكيره المنطقي يكون مشوبا بالعاطفة المستهدية بالحدس ، فهو في تفكيره ينحو بالعاطفة الى استكشاف الحقائق بطريقة حدسية ولكن مع تغلب التفكير المنطقي بصفة مستمرة على النشاط الذهني .

ثانيا – نمط عقلي حدسي وجداني : وهذا النمط يعلي أيضا كلمة المنطق في نشاطه الذهني ، ولكنه يهتم بالحدس بالدرجة الثانية بعد المنطق ، بينما تكون العاطفة لديه في المرتبة الثالثة ، فهو في تفكيره المنطقي يستلهم الحدس المشوب بالعاطفة ، لا العاطفة المشوبة بالحدس كحال النمط السابق .

ثالثا – نمط عقلى وجدانى عملى : وهذا النمط من الشخصية يفكر أولا وقبل كل شيء بالمنطق ولكنه ينحو الى العاطفة كمرتبة ثانية فى نشاطه الذهنى ، وفى المرتبة الثالثة يأتى العمل الأدائى ، فهو يربط فيما بين فكره المنطقى ونشاطه العملى بمعبر أو بكوبرى مصنوع من العاطفة .

رابعا : نمط عقلى عملى وجدانى : وأصحاب هذا النمط يُعلون كلمة المنطق فى نشاطهم الذهنى ولكنهم يترجمون أفكارهم الى ممارسات عملية ، ثم هم يلونون أعمالهم بصبغة عاطفية خفيفة ، وهذا ظاهر فى وجود العاطفة فى المرتبة الثالثة من وصفهم .

خامسا – نمط وجدانى عقلى حدسى : وأصحاب هذا النمط يُعْلون كلمة العاطفة ويضعونها فى المقام الأول ثم هم يضعون العقل المنطقى فى المرتبة الثانية ، ويأتى الحدس لديهم فى المرتبة الثالثة .

سادسا – نمط وجدانى حدسى عقلى : وأصحاب هذا النمط يُعْلون أيضا كلمة العاطفة ولكنهم يستهدون بالحدس ، ويأتى العقل المنطقى لديهم فى المرتبة الثالثة .

سابعا – نمط وجدانى عملى حدسى : وهذا النمط يعلى أيضا كلمة الوجدان ولكن وجدانه ينحو منحى عمليا ويستلهم الحدس فيما يقوم به من نشاط عملى .

ثامنا – نمط وجدانى حدسى عملى : وهذا النمط يعلى أيضا كلمة العاطفة ولكنه يتذرع بالحدس ويترجم العاطفة والحدس الى أعمال فى المرتبة الثالثة .

تاسعا – نمط عقلى وجدانى اجتماعى : وهذا النمط يعلى كلمة العقل المنطقى ، ولكنه يتشبث بالوجدان ويترجم أفكاره المنطقية فى صيغ ومناشط اجتماعية .

عاشرا – نمط عقلى اجتماعى وجدانى : وهذا النمط يعلى كلمة العقل ولكنه يترجم أفكاره المنطقية الى نشاط اجتماعى مشوب بالعاطفة .

واذا أنت تأملت الأنماط العشرة التى ذكرناها آنفا ، فانك تستطيع أن تلاحظ أنها جميعا تتضمن المقوم الوجدانى ، كما تلاحظ أيضا أنها جميعا تتضمن المقوم العقلى باستثناء النمطين السابع والثامن ، ولكن عليك أن تضع فى حسبانك أيضا أن الحدس فى هذين النمطين يحلان محل التفكير المنطقى ، ومن المؤكد على أية حال أنك تحتل مكانك فى نمط ما من هذه الأنماط العشرة .

وبغض النظر عن النمط الذى توجد فيه ، فالمؤكد أن النمط الذى تنخرط فيه يخضع للتفاعل المستمر فيما بينك وبين البيئة التى اندرجت فيها منذ ميلادك حتى هذه اللحظة التى توجد فيها الآن ، والواقع أنك لا تستطيع أن تغير الخطوط العريضة التى تتعلق بالنمط الذى جبلت عليه ، ولكنك تستطيع أن تستثمر ذلك النمط الى أبعد درجة ممكنة ، فلقد يظل صاحب أحد الانماط شخصا أميا ، بينما يكون سواه من نفس النمط قد تطور بنمطه بحيث صار واحدا من مشاهير الرياضيين أو واحدا من مشاهير الفنانين حسبما يكون عليه نمطه الذى فطر عليه وولد به .

وعلينا أن نؤكد أن التفاعلات التى تحدث بين نمط شخصيتك وبين المؤثرات البيئية التى تحيط بك إنما هى تفاعلات تراكبية ، فأنت لا تتفاعل بداءة بما ولدت به أصلا ، بل تتفاعل بآخر مستوى خبرى وصلت اليه ، فاذا ما قرأت هذا الكلام المرصوص أمامك فى هذا الكتاب ، فانك لا تتفاعل معه بما فطرت عليه لدى ميلادك ، بل يتم التفاعل بينك وبينه بما وصلت اليه فعلاً من خبرة آنية ، فأنت الآن بمثابة مركب خبرى هائل ، ذلك أن كل تفاعل وقع بينك وبين المؤثرات البيئية كان يتم بينك — كما انتهيت وكما بلغت من خبرة — وبين تلك المؤثرات الخبرية ، وهكذا فى كل مرة من مرات التفاعل الخبرى كان يتم التفاعل الخبرى بين آخر مرحلة وصلت اليها وبين المؤثر الخبرى الجديد ، وعليك أن تضع فى اعتبارك أيضا أن التفاعلات الخبرية التى تتم بينك وبين المؤثرات الخبرية تكاد تكون مستمرة ، ولكنها تختلف من حيث الشدة من جهة ، ومن حيث ما يمكنك انتقاءه من مؤثرات خبرية متباينة من جهة أخرى .

التجريد والتوظيف :

لعل من أهم ما يميز الانسان من سائر الكائنات الحية تلك القدرة الهائلة على التخزين. ونعنى هنا بالتخزين تخزين الأشياء ، ثم تخزين الخبرات ، وحتى إذا نحن وجدنا بعض الكائنات الحية قد وهبت القدرة على التخزين — كما هو الحال فى مملكة النمل أو مملكة النحل — فاننا نجد أن الانسان قد استطاع أن يخزن الطعام وغير الطعام من أشياء ، فهو لا يقتصر على تخزين ما قد يحتاج اليه إذا جاع أو إذا عزَّ الطعام ، بل هو يخزِّن كل ما يخطر على البال من أشياء ، ولعل ما يتصف به الانسان من قدرة على تخزين الخبرات يفوق أضعاف أضعاف ما يتصف به من قدرة على تخزين الأشياء أهمية وخطورة ، ولعلك تستطيع أن تقول إن تخزين الخبرات يرتبط ارتباطاً مباشرا وغير مباشر

بتخزين الأشياء ، أو هو الهادى للانسان والمرشد له نحو تخزين الأشياء على خير وجه وأحسنه . فلولا قدرة الانسان على تخزين الخبرات ، لما كان بمقدوره أن يقوم بتخزين الأشياء ، ولكان فى أحسن الحالات عندئذ كالنمل والنحل فى تخزينهما للطعام .

أما عن تخزين الخبرات فاننا نستطيع أن نشاهد فيه شقين أساسيين : الشق الأول – هو تخزين فردى ، والشق الثانى – هو تخزين جمعى . فبالنسبة للتخزين الفردى للخبرات ، فاننا نجد أنك منذ ميلادك وأنت تخزن الخبرات التى مرت بك . على أن هذا التخزين الفردى للخبرات الذى ظللت تضطلع به منذ لحظة ميلادك حتى اليوم يتصف بالخصائص الآتية :

أولا – إنك برغم اختزانك للخبرات ، فان جانبا كبيرا من تلك الخبرات المختزنة لديك تكون فى مستوى اللاوعى أو اللاشعور . ولكن برغم أن الخبرات المختزنة لديك قد تكون منسية ، فان هذا لا يعنى أنها اندثرت وبادت ، فالخبرة المختزنة المنسية تعمل عملها فى شخصيتك بطريقة لاشعورية . ولقد نجد أن بعض الخبرات المختزنة المنسية وقد طفت فجأة على سطح الذاكرة ، كما يحدث لدى كثير من الشيوخ الذين يأخذون فى تذكر خبراتهم التى مرت بهم فى طفولتهم الباكرة .

ثانيا – إن الخبرات الفردية تنشعب الى نوعيات متباينة أهمها الخبرات الحركية والخبرات اللغوية (كلامية وكتابية) والخبرات المهارية والخبرات الاجتماعية الوجدانية الانفعالية والخبرات العقلية ، وثمة صلات تفاعلية بين هذه النوعيات من الخبرات الشخصية الفردية فيتم التكامل فيما بينها .

ثالثا – ثمة جانب من خبراتك الفردية لا يجد له مجالا للتطبيق على أرض الواقع ، بينما تجد بعض خبراتك مجالا تطبق فيه ، فلقد تستمتع بالاستماع للموسيقى ، فتكون بهذا قد اكتسبت خبرة فى التذوق الموسيقى ، ولكنك لا تطبق هذه الخبرة فى حياتك ، لقد لا تكون عازفا على أى من الالآت الموسيقية ، بل يكون كل همك أن تستمع وتستمتع بما يصل الى أذنك من موسيقى .

أما الخبرات الجمعية فانها تلك الخبرات التى ترتبط بالجماعة ، سواء كانت جماعة ضيقة النطاق ، أم كانت جماعة واسعة الأرجاء ، فلقد تكون الخبرة الجمعية متعلقة ببيئة محلية معينة ، كما أنها قد تكون خبرة انسانية تشمل العالم كله وتشتمل الانسانية برمتها ، والخبرة الجمعية تتصف بدورها بمجموعة من الخصائص نوجزها فيما يلى :

أولا – إن الخبرة الجمعية تشكل جهازا اجتماعيا معقدا ودقيقا ، فهى تستقل عن الأفراد وإن كانت تتأثر بهم على نحو أو آخر ، ولكن الخبرة الجمعية تسبق الأفراد وتظل قائمة بعد انتهاء حياتهم . فلدى ميلاد أحد الأطفال ، فان الخبرات الجمعية التى تتعلق به كعضو جديد فى بيئة محلية أو كعضو فى المجتمع الإنسانى تكون فى انتظاره . إنها ما تفتأ منذ اللحظة الاولى من ميلاده تتلقفه وتأخذ بناصيته وتخضعه لعمليات التشريب الخبرى الجماعى لكى تحيله من مجرد كائن حى الى كائن اجتماعى ينتسب الى مجتمعه المحلى من جهة ، كما ينتسب الى الإنسانية برمتها من جهة أخرى .

ثانيا – إن الخبرات الفردية التى سبق أن تعرضنا لها تكون مستمدة فى الواقع من الخبرات الجمعية . فما تكتسبه منذ نعومة اظفارك حتى هذه اللحظة هو فى الواقع من صميم الخبرات الجمعية ، وان كنت تلّونه وتصبغه بلون وصياغة شخصيتك . فلست اذن سوى أسير بيئتك وأسير إنسانيك . بيد أنك تستطيع أن تصير سيدا على الخبرات الجمعية ، وذلك عن طريق استيعابك لها من جهة ، وعن طريق تطويرك لها وصياغتك لها صياغة فردية تتعلق بشخصيتك مع عدم الخروج عن خطوطها العريضة من جهة أخرى .

ثالثا – ثمة تفاعل يتم فيما بين الخبرات الجمعية المتباينة ، ذلك أن الخبرات الجمعية تتخذ هيئة دوائر متداخلة ، فواقع الأمر انه لا توجد دائرتان متداخلتان تمثلان الخبرات الجماعية ، أولاهما الخبرة المحلية والثانية الخبرة الانسانية ، بل الواقع أن هناك العديد جداً من الدوائر الخبرية الجماعية ، فأنت لا تنتسب الى مجتمع واحد ، بل تنتسب الى العديد من المجتمعات ، إنك اذا أخذت فى إحصاء المجتمعات التى تندرج فيها وتكون عضوا بها ، فانك ستجد أنها مجتمعات أكثر مما كنت تحسب ، فأنت على سبيل المثال لا الحصر – عضو فى مجتمع الأسرة ، وعضو فى مجتمع المدرسة أو الكلية أو محل العمل ، وعضو فى النادى ، بل وعضو فى بيئة الشارع الذى تسكن فيه أو القرية التى تقيم فيها ، وعضو فى مجتمعات متغيرة كمجتمع الاوتوبيس ومجتمع السينما ومجتمع ثلة الأصدقاء ، وعضو فى جماعة من جماعات الهوايات كجماعة التمثيل أو الموسيقى ، وأنت أيضا عضو فى المحافظة التى توجد فيها قريتك أو مدينتك ، وعضو فى المجتمع القومى الذى يشمل أبناء بلدك جميعا ، بل إنك عضو فى المجتمع العربى ، وعضو فى المجتمع الإنسانى برمته .

والواقع أن الخبرات الفردية والخبرات الجمعية جميعا إما أن تكون خبرات مجردة ، وإما أن تكون خبرات موظفة . ولعلنا نقول إن نطاق الخبرات الشخصية والجمعية المجردة أوسع بكثير من نطاق الخبرات الفردية والجمعية الموظفة فى الواقع العملى ، ولعلنا لا نبالغ إذا قلنا إن ما هو موظف من خبراتنا يقل عن الخمس ، والباقى أى الأربعة أخماس هى خبرات غير موظفة ، ولكن علينا قبل كل شىء أن نحدد مفهومى الخبرة المجردة والخبرة الموظفة .

فنحن نعنى بالخبرة المجردة تلك الخبرة التى يكتسبها المرء أو التى يكتسبها المجتمع ، ولكنها تظل حبيسة فى نطاقه ولا يجعل لها تطبيقا عمليا بازاء الأشياء أو الأشخاص ، فليس مجرد التعبير عن الخبرة على الورق ما يسمح لنا بنعتها بأنها خبرة موظفة ، فاذا كان الورق الذى يحمل خبرات مؤثرا بطريق أو بآخر فى صياغة سلوك الناس أو فى بلورة أفكارهم ، فاننا نقول عندئذ إن الخبرات التى يتضمنها الورق تكون خبرات موظفة ، ولقد نقول إن الكثير مما يتعلمه التلاميذ والطلبة بالمدارس يقع فى نطاق الخبرات المجردة لأنه لا يجد له صدى فى نفوسهم من جهة ، كما أنه لا يحمل شحنة تأثيرية تنتقل اليهم وتحملهم على التأثير فى غيرهم من جهة ثانية ، كما أنه لا يتضمن تطبيقا عمليا مؤثرا فى الخامات أو فى العلاقات بين الأشياء والأحياء من جهة ثالثة .

على أننا لم ننح هنا الى تعريف التجريد بأنه ما يستحيل الى رموز ، فلو أننا كنا قد ذهبنا هذا المذهب ، وعرفنا الخبرات المجردة بأنها الخبرات الرمزية ، إذن لكنا قد اعتبرنا العلوم والمعارف وجميع ما يدون على الورق أو ما ينقله الهواء من كلام الى مسامعنا خبرات مجردة ، ولكنا آثرنا تعريف الخبرة المجردة بأنها الخبرة غير التطبيقية ، سواء كان التطبيق فى نطاق الأشياء ، أم كان فى نطاق العلاقات الاجتماعية .

ولسنا نناهض مبدأ اكتساب الخبرات المجردة بهذا المعنى ، فلا بد أن يكتسب المرء خبرات ذات قيمة ذاتية فى نطاقها الذاتى ، فيجب على المرء ألا يربط فيما بين الخبرة التى يقبل على اكتسابها أياً كانت وبين المجالات التطبيقية التى يمكن أن تطبق به كما يفعل البعض ، أو كما يبشرون ، فثمة ما يمكن أن نسميه بالقيمة الذاتية التى تتضمنها بعض الخبرات ، وبتعبير آخر فان هناك قيمتين للخبرات بعامة : إحداهما قيمة ذاتية ، والأخرى قيمة موضوعية أو تطبيقية . ولقد يكون للخبرة الواحدة قيمة ذاتية من جهة ، وقيمة موضوعية من جهة أخرى ، وهناك خبرات لها قيمة ذاتية فقط ، كما أن هناك

نوعاً ثالثا من الخبرات له قيمة موضوعية فقط ، ومن أمثلة الخبرات التى لها قيمة ذاتية وقيمة موضوعية الخبرات الموسيقية . فالموسيقار يحمل للموسيقى تقديرا واعتزازا لأن عالم الأنغام له قيمته المطلقة ، كما أن ما يقدمه من ألحان يتداولها الناس تشكل الجانب الموضوعى من القيمة . ومن أمثلة الخبرات التى لها قيمة ذاتية وليس لها قيمة موضوعية إحساس المرء براحة الضمير أو بالهدوء النفسى ، ومن أمثلة الخبرات الموضوعية العملية التى ليس لها قيمة ذاتية الخبرة المتعلقة بغلق الباب أو فتحه .

والواقع أن التشبث بالخبرات الموضوعية العملية وحدها دون الخبرات المجردة التى تتعلق بالقيمة الذاتية للخبرات ، إنما يجعل من الإنسان مجرد حيوان حضارى متطور لا يحس بانسانيته ولا تهفو نفسه الى آفاق من الروحانية أو السمو النفسى .



الفصل الحادى عشر

كيف تتعامل مع نفسك ؟

هل تعرف مواهبك :

الشخصية بمثابة محيط واسع الأرجاء تقع عليه بعض الجزر الصغيرة ، والمحيط هو الجانب اللاشعورى من الشخصية ، أعنى الجانب الذى لا يدركه صاحب تلك الشخصية ، أما الجزر الصغيرة فهى الجانب المشعور به والذى يدركه صاحبه ويقف على جوانبه ويتبين ملامحه ويلم بآفاقه . ومعنى هذا أن ما لا نعرفه عن أنفسنا أكثر بكثير مما نعرف ، ولذا فان الدعوة التى اطلقها سقراط أن اعرف نفسك هى دعوة صحيحة من ناحية ، ومستحيلة التحقيق من ناحية أخرى ، فمن واجبك أن تحاول استكشاف المجهول من شخصيتك ، ولكن عليك أن تعرف أيضا أن من المستحيلات الوقوف على تفصيلات شخصيتك ، والالمام بكل ما خفى منها عليك .

وهكذا نستطيع أن نؤكد أن شخصيتك سوف تظل غريبة عنك ومختفية عن آفاق إدراكك مهما اجتهدت وحاولت الوقوف على أسرارها ، ولكن هذا لا يعزف بك عن المحاولة ، بل هو يدفعك الى محاولة الوقوف على أكبر قسط من المجهول فى شخصيتك بقدر إمكانك . ونأسف إذ نقرر أيضا أن ما يتسنى لك معرفته من الجوانب الخفية فى شخصيتك لا يمكن استثماره كله ، ولا يمكن الافادة من وجوده برمته ، فأنت فى الواقع لا تستطيع أن تستثمر أو أن تفيد من كل ما يتسنى لك الكشف عنه فى مجاهل شخصيتك . ذلك أنك محكوم بمعوقات وقيود عملية تتعلق بداخلك كقوة ارادتك ، كما تتعلق بخارج نفسك كالظروف المحيطة بك وامكانياتك المادية ، والمستوى الحضارى ، وما تزخر به بيئتك من إمكانيات لاستثمار مواهب واستعدادات الناس . فثمة بيئات غنية فى هذه الناحية ، كما أن هناك بيئات فقيرة ضحلة .

ولكن مع هذا كله ، أعنى تعذر اكتشاف جميع استعداداتك ومواهبك من ناحية ، وعدم القدرة على استثمار جميع ما تكتشفه من شخصيتك من ناحية أخرى ، يجب ألا ينكص بك عن الاجتهاد فى اكتشاف مواهبك واستثمارها الى أقصى درجة ممكنة ، وعلى أفضل وجه ممكن . فما لا يدرك كله لا يترك جُلُّه ، فأنت إذن مطالب بتوسيع رقعة

جزر شخصيتك الواقعة على محيطك الداخلى اللاّشعورى المختفى عن آفاق أنظارك ، فيكفى أن تنجح فى توسيع آفاق تلك الجزر من جهة ، ثم العناية بتلك الجزر الموسّعة بقدر الامكان بحيث تجنى ثمارا يانعة مما تقوم بزراعته عليها من جهة أخرى ، فلا يكفى أن تسعى لتوسيع مدى كشفك عن شخصيتك ثم تقف بعد ذلك مكتوف اليدين ، بل عليك أن تغرس الأشجار التى تثمر ، والتى اذا ما جنيت ثمارها فانك تصير غنيا وافر المتعة والهناء .

ولعلك تفعل خيرا اذا ما استعرضت معنا ما يمكن أن يكون مخبوءا من مواهب فى عمق شخصيتك . ونحن نعتقد أن تأملك لما سوف نعرضه عليك فيما يلى من نوعيات للمواهب المتباينة سوف يكون عاملا مساعدا على اكتشافك لمواهبك . فاذا ما تم لك هذا ، فاننا سنتناول سويا بعد ذلك الوسائل التى تستطيع بها أن تستثمر مواهبك الجديدة التى قمت باستكشافها الى جانب استثمارك لمواهبك القديمة التى سبق أن تم لك اكتشافها قبل ذلك ، وقائمة المواهب التى نعرضها عليك هى على النحو التالى :

أولا — الموهبة الميكانيكية : فلقد تكون لديك موهبة اصلاح الآلات الميكانيكية أو موهبة اختراع أو تطوير الآلات الميكانيكية ، وهذه الموهبة لا تظهر فى فراغ أو لا تظهر بمجرد التفكير أو بمجرد التحبير على الورق ، بل تظهر باعمال اليدين فى الالآت والأدوات ، والواقع أن تواجد الأدوات مُسْبقا يعد شرطا لبزوغ الميل الى إبراز الموهبة الميكانيكية ، فبغير توافر الأشياء من حولك ، فان اختبار وجود أو عدم وجود الموهبة الميكانيكية لا يتسنى وأنت فى فراغ ، بل لا بد من وجود الالآت والأدوات فى حوزتك لتبين مدى توافر الموهبة لديك . فاذا وفرت الأدوات والالآت ولم تجد لديك رغبة لإعمال يديك بالفك والربط أو لإقامة علاقات جديدة بين الأجزاء لم تكن موجودة قبلا ، فاعلم عندئذ أنك خلو من تلك الموهبة ، أو أن موهبتك الميكانيكية ضعيفة لا يعتد بها .

ثانيا — الموهبة الموسيقية : فاذا وجدت أنك راغب فى استحداث نغمات موسيقية جديدة لم يستحدثها أحد من قبل ، فاعلم أن لديك موهبة موسيقية . ونفس الشىء اذا ما وجدت أمامك إحدى الالآت الموسيقية فشعرت بالحنين الى العزف عليها ، واكتشفت انك سريع التعلم عليها بمجرد أن يقوم أحد بتوجيهك الى كيفية العزف عليها .

ثالثا — الموهبة الفنية التشكيلية : فلقد تجد لديك رغبة فى إقامة علاقات شكلية ، سواء باللون أو باستخدام الخامات المتباينة ، فأنت تتخيل أشكالا متباينة ذات ألوان مختلفة

وتأخذ فى تكوين لوحة منها ، ولكن مما لا شك فيه أن موهبتك الفنية لا تبزغ الى الوجود الا اذا توافرت أمامك امكانيات التنفيذ .

رابعا – الموهبة الاجتماعية : فصاحب هذا النوع من المواهب يجد نفسه نزاعا الى إقامة علاقات اجتماعية بينه وبين الآخرين من جهة ، ثم بين الأفراد بعضهم وبعض من جهة ثانية ، ثم بين المجموعات بعضها وبعض من جهة ثالثة ، ومثل هذا الشخص صاحب الموهبة الاجتماعية يكون قادرا على التأثير فى المجتمع من حوله بمدى أبعد من ذلك الشخص الذى لم تتوافر لديه هذه الموهبة الاجتماعية .

خامسا – موهبة الابداع الذهنى : وهذه الموهبة توفر للحائزين عليها القدرة على الانشاء الجديد بما يقدمونه من علم أو أدب أو فلسفة . فلا شك أن الكاتب المبدع أو الشاعر الألمعي ، أو العالم صاحب النظريات الجديدة ، أو الفيلسوف الذى يشق خطا فكرياً جديداً لهو صاحب مواهب إبداعية ذهنية لا تتوافر لغيره من غير الحاصلين على تلك المواهب مهما اجتهدوا وحصلوا من الأدب والعلم والفلسفة .

وبعد أن عرضنا للنوعيات المتباينة من المواهب التى يمكن أن يكون لديك واحدة أو اكثر منها ، فاننا نأخذ بعد هذا فى التساؤل عن الوسائل التى تستطيع بها أن تستثمر المواهب التى اكتشفت أنك حائز عليها ومتمتع بها ، والوسائل التى نقترحها عليك هى على النحو التالى :

أولا – المحاولة والخطأ : فأنت بعد أن تكتشف أنك حائز على موهبة معينة ، فان عليك أن تمارس تلك الموهبة بطريقة فجة وفى أخفض مستوى ، وبطريقة شبه عشوائية بغير إتقان أو بغير توجيه من أحد ، والواقع أن هذه المرحلة أو الوسيلة تؤكد لك صدق موهبتك وعمقها فى أغوار نفسك . ولقد يعمل هذا على شحذ همتك وعلى اثارة شهيتك لتفتيق موهبتك ، وليس من شك فى أن هذه المرحلة أو هذه الوسيلة من الأهمية بمكان ، ذلك أنك لا تستطيع أن تدرك قيمة ما يمكن أن تكتسبه من الموهبة المكتشفة الا اذا جربتها بنفسك وأحسست من ثم بأنك فى حاجة الى الجانب المعرفى الذى يمثل الوسيلة أو المرحلة التالية فى استثمار موهبتك .

ثانيا – اكتساب المعلومات : فأنت بعد أن مارست موهبتك بالمحاولة والخطأ وبالعشوائية ، فانك تحس بضرورة الحصول على بعض المعلومات حول كيفية استثمار تلك الموهبه ، وبالنسبة لهذه المرحلة فاننا نجد أن الأشخاص يختلفون فيما بينهم من حيث

المعلومات التى يكتسبونها ، ومن حيث قدرتهم على استيعابها ، بل ومن حيث قدرتهم على توظيفها والافادة منها فى ممارسة الموهبة ، ومن الأهمية بمكان أن يكون انتقاء المعلومات المتعلقة بالموهبة بحيث تكون قابلة للتطبيق .

ثالثا – مرحلة التدريب على الموهبة : فأنت لا تكتفى باكتساب المعلومات التطبيقية ، بل يجب عليك أن تدرب نفسك على الممارسة ، وعلينا أن نذكر هنا أن التدريب على ممارسة المواهب يبدأ من الأجزاء الى الكل ، ومن التخصيص الى التعميم ، ومن الممارسات الصغيرة وقصيرة المدى الى الممارسات الطويلة وبعيدة المدى . فخذ مثالا بالشاعر ، أعنى صاحب الموهبة الشعرية ، إنه يبدأ بالتدرب على قرض الشعر خطوة فخطوة ولا يقفز الى قرض القصيدة الطويلة ، وكلما كان تدربه على الجزيئات متدرجا من الأقل مستوى الى الأعلى مستوى ، ومن البسيط الى المعقد ، ومن المستوى الفج الى المستوى المتقن ، كان بذلك تدربه ناجحا وناجعا معا .

رابعا – مرحلة التقليد والامتصاص : وفى هذه المرحلة يتخذ المرء مثلا أعلى له من الجهابذة فى مضمار الموهبة التى اكتشف أن له حظاً موفوراً منها ، فأنت تقتدى بذلك المثل الأعلى بحيث تتقمص شخصيته ، آخذاً فى السعى فى اثره ، وقد اعتبرته منوالاً تسير فى ظله وتهتدى بهديه وتتقدم فى محازاته .

خامساً – واخيراً تأتى مرحلة الابداع : فبعد أن تتقمص مثلا أعلى لك ، فانك تأخذ فى التخلص من ضغطه عليك ، ومن أسره لك ، على أن مرحلة التحرر من ضغط المثل الأعلى يجب أن تأتى بعد الاحساس بالقدرة على الابداع والاتيان بالجديد وشق طريق خاص بك لا يشترك أحد معك فيه ، ولعل أن تكون هذه المرحلة الأخيرة هى أعلى المراحل التى تتبدى فيها الموهبة على أحسن وجه وأكمله .

الرواسب الخبرية :

إنك فى كل موقف تحتك فيه بمؤثر خارجى تكتسب خبرة جديدة ، وقد سبق أن قلنا إن الخبرات التى تكتسبها إما أن تكون خبرات شعورية ، واما أن تكون خبرات لاشعورية . والخبرات الشعورية التى يعيها المرء لا تظل فى حالة شعورية ، أو بتعبير آخر لا تظل طافية على سطح الوعى ، بل تتساقط وتترسب فى لجة اللاشعور .

وعلى هذا فاننا نستطيع أن نقول إن هناك خبرات لاشعورية بالمعنى العام للكلمة ، وهى تلك الخبرات التى تولد فى حالة لاشعورية ، وليس من سبيل لأن يحسها المرء

أو يدرك وجودها ، وذلك كالخبرات التى تتعلق بالعادات الحركية أو العادات الانفعالية ، كما أن هناك خبرات لاشعورية كانت فى أصلها خبرات شعورية مدركة من جانب الشخص ، ولكنها بالنسيان قد استحالت من نطاق الشعور الى نطاق اللآشعور ، وفى هذا الإطار تندرج الخبرات اللآشعورية بالمعنى الفرويدى ، وهى الخبرات الوجدانية التى كبتت لاشعوريا لأسباب تتعلق بأمن الشخصية . ذلك أن المرء عندما يتعرض للمخاطر النفسية ، فانه يعمد بآلية لآشعورية هى آلية الكبت الى ترسيب خبراته الشعورية التى يدركها الى نطاق طوبولوجى بالشخصية أسماه فرويد باللآشعور ، فاللآشعور عند فرويد ليس مجرد عدم وجود الشعور ، بل هو فى نظره بمثابة مكان أو إطار تختزن فيه الخبرات التى تهدد أمن الشخصية ، والتى يتم التحفظ عليها وتخبئتها عن الشعور ، فيصير المرء غير قادر على تبيُّن معالمها أو إدراك وجودها ، فهى تكون موجودة من حيث ما تحدثه من أثر فى السلوك ، ولكنها تكون غير موجودة فى مستوى الوعى والادراك الشعوريين .

والواقع أن الرواسب الخبرية اللآشعورية التى تختبىء فى أغوار لاشعورك ، تعتبر فى الواقع عوامل فعالة ومؤثرة الى درجة خطيرة قد يزيد تأثيرها فى بعض الأحيان عن تلك المقومات المدركة من جانبك والتى تستطيع تبيُّن معالمها ، ومن ثم تستطيع التحكم فيها وتوجيهها وجهات ظاهرة المعالم فى طريق حياتك .

ولعلنا نتساءل عن أنواع الرواسب الخبرية التى كبتتها الآلية اللاشعورية الكبتية فى لاشعورك ، ثم نتساءل بعد هذا عن الوسائل التى تتذرع بها تلك المقومات المكبوتة للطفو على سطح حياتك ، ثم لعلنا نتساءل أخيرا عن كيفية التخلص من تلك المقومات المكبوتة أو التخفف من وطأتها على الشخصية وهى التى تنعكس بوسائل مستخفية فيما يقوم الشخص باتخاذه من مواقف بينه وبين نفسه ، أو بينه وبين الآخرين من حوله . ولنبدأ بأنواع الرواسب الخبرية التى تكبت فى اللآشعور فنجدها على النحو التالى :

أولا — الرغبات المكبوتة : فثمة رغبات حسية يصادرها المجتمع وبخاصة تلك الرغبات الجنسية التى تدور بخلد المرء منذ طفولته ولكنه يخشى الافصاح عنها لأن القيم الاجتماعية المحيطة والضاغطة تصادر مجرد التفكير فى إشباعها . ولا شك أن ما يمكن أن يكون الطفل قد عاناه من ضرب أو توبيخ أو تهديد عندما كان يحاول الافصاح عن تلك الرغبات ، قد حال بينها وبين إشباعها ، ومن ثم فانها تنحبس لاشعوريا فى نطاق لاشعوره . بيد أن تلك الرغبات الجنسية والحسية بعامة التى تم كبتها فى اللآشعور تحمل الشخص على الاحساس بالحرمان من أشياء كان يبتغيها ويهفو اليها ، ومن ثم فان تلك

الرغبات المكبوتة تنتهز الفرصة المواتية لكى تطل برأسها ولكى تعكس أصداءها على السلوك الخارجى بالشخصية . على أن الرغبات المكبوتة لا تكون هى وحدها المكبوتة ، بل يكون كبتها قد تم فى صحبة المخاوف ومشاعر الندم أو مشاعر الخطيئة واحتقار النفس فى بعض الأحيان . فثمة إذن مركب يتم كبته فى أغوار اللاّشعور هو تلك الرغبات المصبوغة بالندم والمفعمة بالتناقضات . فثمة عناصر راغبة فى الظهور ، وثمة من جهة أخرى عوامل قمع داخلى ومشاعر بالندم والخزى تعمل عملها فى الشخصية وتنعكس باثارها وأصدائها على سطح السلوك الخارجى .

ثانيا – المخاوف بأنواعها المتباينة : فعندما يتهدد أمن الشخصية بحيث لا تحتمل وطأة الخوف فان ميكانزم الكبت يعمل عندئذ عمله ، وتتساقط المخاوف الزائدة الى أغوار اللاّشعور . فبالنسبة للوالدين والمدرسين ، فان مزيجا من الخوف ومن الحب يلتف حولهم فى دخيلة الطفل . فهم يمثلون وسائل الضغط والالجام من جهة ، وهم مصدر الحنان والتوجيه فى الحياة من جهة أخرى ، فالطفل لا يستطيع أن يناصبهم العداء ، فماذا يفعل ؟ إنه يستعين بآلية الكبت لكى تخلصه من ذلك المأزق النفسى ، ذلك أن نفس أولئك الأشخاص يرتبطون فى وجدانه بعاطفتين متباينتين أو قل متناقضتين : عاطفة الحب من جهة ، وعاطفة الكره من جهة أخرى . فليس ثمة اذن من سبيل أمامه سوى كبت مشاعر الخوف الى أعماقه مع الابقاء على جانب الحب وهو لا يكون ممثلا أو منافقا فى حبه ، بل يكون صادق المشاعر . ذلك أن ما رسَّبه فى أعماقه من مقومات الخوف والكراهية لأولئك الكبار يكون قد خلصه من ذلك التناقض ، أو قل يكون قد أخرجه من الورطة النفسية ، أو يكون قد حقق له الأمن النفسى الداخلى بعد أن يكون قد تخلص من تناقضه الوجدانى .

ثالثا – مشاعر الذنب والاحساس بالخطيئة : فثمة أعمال يقترفها الطفل أو المراهق أو الشاب أو الراشد تكون متناقضة مع تيار حياته النفسية ، ومناهضة لقيمه الروحية الدينية ، فعندما يكون الشخص قد ربى على القيم الدينية وتشربها وقد استولت على أنحائه وملكت عليه فؤاده ، ثم زاغ عن تلك القيم الدينية ، فسقط فى الشر ، أو يكون قد اقترف إحدى الكبائر ، فانه يظل هائج الضمير ومعذب النفس ومقطع الأوصال ومشتت الذهن ولكن النجدة تواتيه عن طريق آلية الكبت التى تعمل على إسقاط الزائد من مشاعر الندم التى تكاد تبلغ به الى حافة اليأس أو الموت كمدا أو الإقدام على إنهاء حياته بالانتحار . فآلية الكبت تزيح عنه كابوس تأنيب الضمير الزائد عن الحد

المعقول ، ولو أن ذلك الشخص النادم على ما اقترفه قد ظل بغير ذلك الاسعاف النفسى المتمثل فى آلية الكبت ، لما استطاع إذن أن يسير فى دروب الحياة ، ولفقد القدرة على التواؤم من جديد مع متطلبات الحياة ، بل ولما استطاع أن يسترجع مكانته النفسية أمام نفسه ، أو أن يعود الى التشبث بالقيم الدينية وهو راض عن نفسه مرتاح الضمير كما كان حاله قبل اقتراف الإثم .

أما الوسائل التى تتخذها تلك الرواسب الخبرية للاطلال برأسها على سطح السلوك ، فاننا نستطيع أن نلخصها فيما يلى :

أولا – الاحلام وأحلام اليقظة : والواقع أن من أهم وسائل التعبير عن المكبوتات اللاّشعورية هى الأحلام وأحلام اليقظة . فعندما يكون الانسان نائما أو مسرّحا الطرف وهو فى حالة شبه لاشعورية . فان الفرصة تكون سانحة عندئذ لابراز الشحنات الانفعالية المكبوتة فى اللاّشعور ، ولعلنا نزعم أنه لولا أحلام الليل والأحلام اليقظانة التى يمارسها معظم الناس فى حال اليقظة ، لما استطاع المرء أن يتكيف بنجاح للواقع الاجتماعى ، فما لم يتسن تحقيقه فى الواقع ، وقد أخذ طريقه الى اللاّشعور ، يستطيع أن يجد له متنفسا من خلال أحلام النوم ومن خلال أحلام اليقظة ولو فى صور رمزية غير صريحة .

ثانيا – فلتات اللسان : فالزائد من المكبوتات اللاّشعورية يجد له سبيلا الى الكلام فى الوقت الذى لا يكون المرء مسيطرا بالدرجة الكافية على ما يقوله من كلام . فثمة جمل أو كلمات تفلت من اللسان لا يكون لها معنى أو لا تكون مرتبطة مع سياق الحديث ، فاذا ما تأملنا تلك الكلمات أو العبارات أو الجمل ، فاننا نجد أن لها مغزى لاشعورياً .

ثالثا – التصرفات والمواقف : ثمة تصرفات لا تجد لها تبريرات كافية أو لا تكون وجيهة أو مستساغة ، كما أن هناك مواقف متصلبة أو شاذة قد يقفها الشخص . فتلك التصرفات والمواقف هى تعبير فى الواقع عن المكبوتات اللاّشعورية التى ازدحمت فى لاشعور المرء .

وبالنسبة لتساؤلنا الثالث الخاص حول امكانية التخلص أو التخفيف من حدة المقومات المبكوتة بوسائل سليمة وناجعة ، فاننا نلخص تلك الوسائل فيما يلى :

أولا – الابانة الأدبية والفنية : فعن طريق الأدب من شعر أو قصة أو غيرهما ، وعن طريق الرسم والنحت والغناء والموسيقى والرقص وغيرها ، يستطيع المرء أن يتخلص من الكثير من الشحنات والرواسب اللاّشعورية التى تعتمل فى دخيلته باللاّشعور ،

وواضح ان تلك الوسائل تجد قبولا اجتماعيا فهى وسائل توافقية وتوفيقية ، فهى توافقية لأنها توفر للمرء القدر المناسب من التكيف الاجتماعى ، وهى توفيقية لأنها تمحو التناقض بين الحالة النفسية وبين المواضعات الاجتماعية .

ثانيا – المذكرات الشخصية : والواقع أن المذكرات الشخصية التى نعنيها تختلف اختلافا جذريا عن الأعمال الأدبية ، فنحن نقصد أن يقف المرء من نفسه موقف من يفشى أسراره الدفينة وقد تخلصت من قيود ورقابة الذات على القلم . فمثل تلك المذكرات يجب تمزيقها بعد الجلسة الافشائية مع الذات ، فأنت عندما تجلس الى نفسك وتستخرج تلك الركامات الدفنية من أعماقك ، فانك تشعر عندئذ بالراحة النفسية لأنك تتذكر أشياء وتطفو بها من أعماق لاشعورك الى الواقع الادراكى .

ثالثا – النشاط الجسمى وممارسة الرياضة : فثمة فى الواقع علاقة بين الجسم وبين تلك الركامات المكبوتة ، فعندما تمارس النشاط الرياضى بالجرى أو بالتدريبات الرياضية ، فانك بذلك تستهلك آثار تلك العوامل المكبوتة فى أعماقك ، فممارستك للرياضة تخلصك من الضغوط اللاشعورية مما يجعلك تتمتع بصحة نفسية جيدة .

ما رأيك فى سلوكك ؟

قبل أن تجيب عن هذا السؤال ، عليك أولا أن تحدد معنا معنى لفظ « سلوك » ، فالشائع فى الأذهان أن السلوك يعنى التصرفات الخارجية الظاهرة للعيان التى تصدر عن المرء ، ولكن الواقع أن لفظ « سلوك » فى علم النفس يشمل ما هو أكثر وأوسع نطاقا من هذا . فالسلوك يشمل ما يعتمل فى دخيلة المرء من فكر أو عاطفة حتى بغير أن يفصح عنهماويظلان يعتملان فى دخيلته فحسب . وبالاضافة الى ما يدور بداخل المرء من فكر وعاطفة ، فان ما يبدو فى خارج المرء ، سواء فى ملامح وجهه أم فى إشاراته وايماءاته ، أم فى تصرفاته وعلاقاته ، أم فيما يؤثر به فى الأشياء والأحياء ، إنما يشكل الجانب الآخر من قوام السلوك . فالسلوك إذن هو كل نشاط يمارسه الكائن الحى الانسانى ، سواء كان ذلك السلوك متعلقا بجانبه البيولوجى ، أم كان متعلقا بجانبه الوجدانى ، أم كان متعلقاً بجانبه العقلى ، أم بجانبه اللغوى التعبيرى ، أم بجانبه الأدائى ، أم كان أخيرا بجانبه الاجتماعى .

وهناك فى الواقع مجموعة من المعايير التى يمكن أن تقيس سلوكك فى ضوئها والاستعانة بها ، ويمكن تلخيص هذه المعايير فيما يلى :

أولا – اتساق السلوك وعدم تناقضه : ذلك أن السلوك المتناقض يعمل على إلغاء بعضه بعضا ، ولكن هذا لا يعنى أن السلوك السوى يخلو من التردد قبل اتخاذ القرارات ، فأنت تظل فترة من الزمن بين تقدم وتأخر اذا ما كنت بازاء مسألة هامة فى حياتك ، ولكن اذا كانت محصلة هذا التردد هى التوصل الى قرار نهائى لا عودة فيه ، فان سلوكك يتسم اذن بالحسم والاتساق وعدم التردد ، ولكن اذا كان ما تتخذه اليوم من قرارات ينمحى مع طلوع فجر اليوم التالى ، فان عليك إذن أن تحكم على سلوكك بالتناقض وعدم الاتساق ، بل إنك تستطيع أن تقرر أن سلوكك يلغى بعضه بعضا ، ويقضى بعضه على بعضه الآخر ، ولعلنا نقرر بهذه المناسبة أن الشخصية القوية تتصف أول ما تتصف بالاتساق السلوكى وبخلوها من التناقضات فيما يتعلق بما تعتزم اتخاذه من خطوات ، أو فيما تصدره من قرارات . بيد أن الشخصية القوية مع هذا تعمل حسابا للظروف المتغيرة ، وهذا ما نشير اليه فى المعيار الثانى .

ثانيا – أما المعيار الثانى فهو القدرة على التكيف وفقا للظروف المتغيرة : فما قد يبدو من تناقض فى سلوكك نتيجة وقوع تغيرات أو حدوث ظروف جديدة تستدعى تغيير مواقفك السلوكية ، لمما يجنبك تهمة تناقض سلوكك . تخيل مثلا أنك اعتزمت السفر بالقطار الى الاسكندرية ، ولكنك وجدت أن تذاكر الحجز قد نفدت ، فغيرت نظامك بأن أجلت سفرك ، أو بأن قررت السفر بالحافلة أو بالتاكسى . إننا لا نتهمك عندئذ بأنك شخصية تتصف بالسلوك المتناقض ، بل نصفك بأنك شخص قادر على التوافق السريع والناجح للظروف والأحداث المتغيرة أو الطارئة ، ولكن اذا لم يكن هناك ظروف أو أحداث طارئة ، ولكنك غيرت خطتك ، أو اذا كنت ممن يتقدمون برجل ويرجعون بأخرى ، فاننا سوف نتهمك بالسلوك المتناقض ، ولا نستطيع أن ندافع عنك قائلين إنك شخصية متوافقة أو متكيفة للواقع .

ثالثا – أما المعيار الثالث فهو المعيار الاقتصادى : فالسلوك الناجح هو ذلك السلوك الذى يتخذ أقصر الطرق لبلوغ الهدف ، وهو الذى يؤدى بأقل جهد ممكن ، وفى خلال أقصر وقت ممكن ، وبأكثر النتائج المبتغاة تحصيلا ، وأجودها نوعا ، فالاقتصاد الذى نعنيه بازاء السلوك ليس الاقتصاد المتعلق بالمال ، بل هو الاقتصاد المتعلق بالطاقة المبذولة ، وبالنتائج المترتبة على السلوك الممارس ، والواقع أن التكنولوجيا الحديثة تسعى الى توفير الجهد وتركيزه ، فما كان يمارس فى عام يمارس الآن فى يوم واحد ، ووسائل التسجيل والاتصال الحديثة صارت أدوات توفر الكثير جدا من الجهد الذى كان يبذل قبلا .

رابعا – والمعيار الرابع هو معيار الفائدة : فالسلوك الجيد هو السلوك المفيد ، أما السلوك الردىء فهو السلوك الضار ، ولكن يجب ألا نأخذ هذه القاعدة على علاَّتها ، فثمة تساؤلات عديدة يمكن إثارتها هنا ، فهل الفائدة التى نعنيها هى فائدة صاحب السلوك أم فائدة الآخرين ؟ فربما تكون الفوائد التى تجنيها بمثابة ضرر يلحق بغيرك ، وهل الفائدة التى نقصدها هى فائدة مادية أم هى فائدة معنوية ؟ ثم أليست التضحية من أجل الوطن أم من أجل أحبائنا تشكل سلوكا نبيلا ممدوحا ؟ إن علينا إذن أن نحدد ما نعنيه بالفائدة ، إن الفائدة التى نعنيها هى أحسن فائدة ممكنة ، إنها الفائدة التى تخلو بقدر الامكان من الاضرار ، وهى الفائدة التى تماشى الأولويات التى يجب مراعاتها ، والواقع أن الحكم المطلق لا يجدى نفعا ، ولكن اذا نحن تناولنا المواقف الواقعية المحصورة فى إطارى الزمان والمكان وما ترتبط به من علاقات اجتماعية ، فاننا نستطيع أن نقف على ما نقصده بالسلوك المفيد .

خامسا – ما يمكن أن يحمله السلوك من قيمة ذاتية بغض النظر عن قيمته الخارجية : فاللوحة الفنية أو القصيدة الرائعة يعبران عن سلوك غير مفيد ، ولكنهما يعبران عن سلوك قيِّم ، فالقيمة الذاتية للسلوك تتباين تباينا جذريا عن الفائدة ، فلقد يكون السلوك ذو القيمة الذاتية أفضل بكثير من السلوك المفيد فائدة مادية ، فسلوك واحد مثل بيتهوفن فى عالم الموسيقى أرفع شأنا بكثير من سلوك البقال الذى يبيع لنا مطالبنا اليومية . فالقيمة الذاتية لسيمفونيات بيتهوفن قيمة ذاتية مطلقة ومتحررة من قيود المكان والزمان ، بل ومتجردة عن المنفعة اللحظية التى يقدمها سلوك البقال ، بيد أن هذا لا يقلل من شأن سلوك البقال ولكن يجب أن نضع فى اعتبارنا تلك القيم الذاتية المطلقة للسلوك . فالمفكر والفيلسوف لا يتناولان قضايا مفيدة فائدة عملية مباشرة ، ولكن الفكر والفلسفة اللذان يقدمانهما أعظم شأنا من التطبيقات العملية ، وحتى اذا زعم البعض أن العلوم التطبيقية أفضل من النظريات والمذاهب الفلسفية ، فانهم لا يستطيعون الزعم بأن ما يقدمه المفكر أو الفيلسوف من فكر أو فلسفة خلو من القيمة ، إنهم سوف يعترفون بالقيمة الذاتية لسلوك المفكر أو لسلوك الفيلسوف .

وبعد أن تتأمل المعايير الخمسة التى سقناها لك آنفا لكى تقيس سلوكك فى ضوئها ، فاننا نقدم اليك بعض المحاذير التى يجب عليك تجنبها فى ممارسة سلوكك لأن تلطيخ سلوكك بها يفسده ويجرده من القيمة ، بل ويجعله سلوكا رديئا ، والمحاذير هى :

أولا — احذر من جعل حياتك بلا أهداف : فثمة فى الواقع بعض الشباب لا يترسَّمون أهدافا يجرون وراءها ويسعون لتحقيقها ، إنهم ينتظرون غيرهم ليرسم لهم الأهداف ، ولا يتحركون هم من ذواتهم وبوازغ من أنفسهم لرسم أهداف متجددة لحياتهم ، إنهم يُدفعون فيندفعون ، ويجذبون فينجذبون ، ويوقفون فيقفون ، إن مثل هؤلاء الشباب يفرغون سلوكهم من كل قيمة ، بل إن حياتهم كلها تصير عبثا من العبث وضياعا من الضياع .

ثانيا — لا تجعل من سلوكك أداة للهدم ، بل اجعل منه أداة للبناء : فثمة أشخاص يقضون الوقت، ويبذلون الجهد الدائب للايقاع بخصومهم، أو للانتقام بسبب مساوئ لحقت بهم منهم . إن سلوك مثل أولئك الناس هو سلوك خلو من القيمة ، بل هو سلوك يتسم بالشرية . إجعل من سلوكك أداة لتذليل الصعاب من طريق الآخرين ، واجعل من سلوكك شمعة تضىء لمن يسير فى الظلام ، واجعل من سلوكك أداة لرسم الابتسامة على شفاه البائسين ، وأداة لاشاعة العزاء فى قلوب الحزانى ، واجعل من نفسك أداة بناء لا معول هدم وتخريب .

ثالثا — لا تجر فى حلقة مفرغة ، بل افتح أمامك سبل الحياة : فثمة بعض الناس يصابون بما يعرف بالأفكار الثابتة ، إنهم يدأبون على تركيز ذهنهم فى فكرة واحدة لا يريمون عنها ، فمثل أولئك الناس يتجمدون فى سلوكهم ، ولا يثمرون فيما يضطلعون به من أعمال ، وذلك بسبب الأفكار الثابتة التى تقيد حركة سلوكهم ، وتحول بينهم وبين التقدم بخطى حثيثة الى الأمام . فما نطلبه منك هو ألا تتقوقع فى اطار سلوكى جامد ، اجعل سلوكك خصبا ومتجدد الحيوية . افتح المنافذ أمامك ، ولا تركن الى باب واحد تقرعه ، اقرع عديدا من الأبواب ، لأن أبوابا كثيرة تقرع ولا تنفتح لمن يقوم بقرعها .

رابعا — لا تجعل من سلوكك مجرد تقليد لسلوك غيرك : ذلك أن السلوك المقلد غير الاصيل يتجرد من القيمة الذاتية ، بل ربما تكون له قيمة مؤقتة كوسيلة للتحرر السلوكى والتماس طريق الأصالة ، ولكن حذار من الاستمرار فى تقليد الآخرين ، وحذار أيضاً من تقمص شخصيات تعجب بها . اجعل سلوكك أصيلا ، لا تستعر سلوك غيرك ، بل تمتع بسلوك يكون ملكا لك . فكر بنفسك وبعقلك أنت ، ولا تفكر بعقل غيرك .

خامسا — لا تجعل سلوكك سلوكا امتصاصيا تقبليا ، بل اجعل منه سلوكا إيجابيا مثمرا ومؤثرا : فبعض الناس يظلون فى حالة من الامتصاص السلوكى بغير أن يفعلوا شيئا ،

إن الحياة أخذ ثم عطاء ، ولكن اذا جعلت من نفسك تلميذا فحسب طوال حياتك ، فانك تكون بهذا قد حكمت على شجرة حياتك بعدم تقديم أى ثمرة تعزى اليها . لا تعش عالة فى فكرك أو فى تصرفاتك على غيرك ، بل قدم ثمارا ، وحاول أن تكون عضوا نابضا بالحياة فى المجتمع ، خذ نصيبك من التأثير والعمل والانتاج فى الواقع من حولك فتوصف عندئذ بأنك صاحب سلوك جيد .

كيف تقضى وقتك ؟

اخبرنى كيف تقضى وقتك ، فأخبرك من أنت . فأنت قد وهبت فترة زمنية تعيشها على هذه الأرض ليس لك يد فى زيادتها . بيد أن لك يدا فى تكثيف نشاطك خلالها وتحديد نوعيات النشاط الذى تبذله ، فبمقدورك أن تنجز مهاماً كثيرة ، وأن تحقق أهدافا متباينة ، وأن تضطلع بمناشط رائعة القيمة خلال الفترة المتبقية لك فى الحياة ، ولعلك تتساءل : وما الفائدة والحياة منتهية لا محالة ؟ نقول لك إن من صلب وجودك ومن صميم غرائزك حب الخلود ، وأنت تخلد بما أنجزته ، بل قل إنك تظل حيا بما تتركه من أثر حولك بعد رحيلك . وبهذا المعنى نقول إن خوفو خالد بأهرامه ، وفيثاغورس خالد بهندسته وفلسفته ، وأينشتين خالد بعلمه الفيزيائى ، وفرويد خالد بما قدمه لعلم النفس من منجزات وكل عبقرى خالد بما قدمه خلال حياته على الأرض ، فظل حتى بعد مماته حيا كأقوى ما تكون الحياة .

وكل امرئ يحيا ويخلد على قدر طاقته ، ليس المطلوب منك أن تبنى أهراما أو أن تخترع علما جديدا ولا أن تكون نابليونا مغوارا ، بل المطلوب منك أن تستخرج من نفسك أحسن ما يمكن استخراجه من كنز شخصيتك . لقد نزعم أن فى داخلك العديد من الشخصيات المطمورة فى طيات نفسك ، والتى تعيش فى الظل أو فى حالة من الكمون ، وعليك وحدك — إيقاظ من ترغب فى إيقاظه من تلك الشخصيات لكى تخرج بها من حيز الظل الى حيث أشعة الشمس المبهرة ، ومن حيز الظلام الدامس الى حيز النور الوهاج ، ومن حيز غفلة النوم الى حيز يقظة الحياة ، ومن الخمول الى النشاط ، ومن تحت الواقع الى فوق الواقع وعلى مسرح الحياة .

وكل هذا لا يتحقق الا اذا استثمرت وقتك ، فأنت بجميع أوجه نشاطك تدور فى إطار الزمان ثم فى اطار المكان فعليك بصنع توليفة رائعة من هذين الاطارين عليك أن تصب فى اطارك الزمانى أشياء من إطار المكان ، ولكن هل تصب فى إطار زمانك

أى شيء ؟ إن أمامك الغث والسمين ، وأمامك الردىء والجيد ، وأمامك المجدى وما ليس من ورائه أى جدوى ، فهل تحسن الاختيار ؟ إنه بقدر نجاحك فى اختيار المناشط التى تصبها فى إطار الزمان تتحدد شخصيتك ، كما يتحدد مستقبلك ، بل وتتحدد قيمتك فتضع نفسك فى مرتبة أنت الذى اخترتها لنفسك بارادتك .

إعلم يا صديقى أن العظماء هم أولئك الذين أحسنوا قضاء وقتهم ، وأن التافهين هم أولئك الذين اختاروا لأنفسهم تضييع الوقت سدى أو فى أشياء ضارة ، ولعل الشعب العظيم والأمة التى ينتظر لها المستقبل الباهر هى تلك الأمة أو ذلك الشعب الذى يقدر قيمة الوقت . وطبيعى أن الأمم التى لا تعرف قيمة للوقت ، أو التى تتثاءب طوال النهار انتظارا بفارغ الصبر لوقت النوم لتنام ، وكذا الأمم التى عكف أبناؤها على تعاطى المخدرات أو معاقرة الخمر حتى يحطموا إطارهم الزمنى ، وحتى يغيبوا عن الواقع من حولهم أو حتى يعيشوا فى فردوس نعيم خلقوه لأنفسهم بأخيلتهم ، وكذا الامم التى تفتن فى قتل الوقت أو الأمم التى تحجرت فى قوالب من الفكر والأداء لا تريم عنها ، إنما هى أمم لا ينتظرها مستقبل باسم ، بل ينتظرها مستقبل مظلم كالح وقد فرش بالشوك وبئس المصير .

وهناك فى الواقع مجموعة من المعايير التى يمكنك أن تقيس نفسك فى ضوئها ، وهى المعايير التى يمكنك أن تختبر نفسك فى ضوئها لتقف على مدى التزامك بقضاء وقتك قضاء جيدا ، والمعايير هى :

أولا – هل تحس بأن ما تريد إنجازه من أعمال أقل من المتوافر لك من وقت ، أم أنه مساو له ، أم أنه أكثر منه ؟ فاذا كان ما ترغب فى إنجازه ، وقد وضعته فى جدول أعمال حياتك أكثر من الوقت المتاح لك ، فاعلم أنك انسان عظيم ، واذا كان ما ترغب فى إنجازه من أعمال يتكافأ مع ما يتوافر لك من وقت ، اذن فأنت إنسان مقبول ، ولكن اذا كان وقتك فضفاضا وأن ما ترغب فى إنجازه أقل بكثير من طول الوقت المتاح لك ، فاعلم اذن أنك لا ترتقى الى مستوى المقبولين ، وبالأحرى لا ترق الى مستوى العظماء .

ثانياً – واذا كنت من العظماء الذين يحسون بأن ما يرغبون فى انجازه من أعمال وما يريدون تحقيقه من أهداف ، فان عليك أن تسأل نفسك : هل هذا هو حالك باستمرار ، أم أنك متقلب بين الحماس والفتور ، فيأتى عليك يوم تضيق بأى شيء

يعطل مسيرتك ، أو يفت فى عضدك ، أو يثنى من عزمك ، بينما تجد نفسك فى يوم آخر وقد أخذت فى بعثرة وقتك بغير أى اكتراث ، وكأنك لست بالشخص الذى كان منذ ساعات قليلة ماضية يحرص على كل ثانية من وقته ويضن بها عن أن تضيع سدى ، ويحرص لئلا تفلت منه بغير أن يستثمرها أحسن استثمار وأنفعه . فاذا كنت تسير على وتيرة واحدة من الحرص المستمر على وقتك ، فاعلمْ اذن أن عظمتك ليست عظمة متقطعة ، بل هى عظمة مستمرة ودائمة .

ثالثا – أما المعيار الثالث الذى يجب أن تقيس به وقتك فهو يتعلق بتكريس الوقت الكافى لكل عمل تضطلع به . ذلك أن بعض الناس تزدحم حياتهم بالأعمال والأهداف ، ولكنهم لا يصلون بأى عمل أو بأى هدف حتى نهايته واكتماله ، إنهم يتركون ما سبق أن بدأوا فيه لكى يبدأوا فى عمل جديد ، وهكذا يأُخذ باعجابهم كل جديد ، فما يظل فى أيديهم فترة من الوقت سرعان ما يفقد بريقه وتضيع جاذبيته ، فيأُخذون فى البحث عن شيء جديد يجذب انتباههم ، ويثير شهيتهم ، ويخطف أبصارهم ، ويهيج لديهم رغبة الإقبال عليه ، ولكنهم بهذه الطريقة لا ينتهون من شيء ، ولا يصلون بأى هدف الى منتهاه . انهم كمن يجرى خطوة الى الامام ، ثم يرجع نفس الخطوة الى الخلف ، فمثل أولئك الناس لا ينجزون طوال حياتهم أى شيء ، بل انهم لا يحسبون الا فى قائمة الخاسرين .

رابعا – أما المعيار الرابع فهو يتعلق بقيمة النشاط الذى تضطلع به . فهل ما تقبل على إنجازه من أعمال أو ما تستهدفه من أهداف له قيمة ؟ ذلك أنك قد تجد شخصا تزدحم حياته بلعب القمار ، إنه يجد أن فى هذا النشاط ما يربو فى قيمته عن قيمة أى نشاط آخر مهما كان . فعليك إذن أن تقيس قيمة وقتك فى ضوء قيمة الأشياء التى تملأ بها ذلك الوقت ، فكلما وجدت أن ما كرَّست وقتك من أجله أكثر قيمة وأعلى مرتبة ، كنت أنت بالتالى أعظم قيمة وأعلى مرتبة .

خامسا – هل تنظم وقتك بحيث تأخذ حقك من النوم والراحة وخدمة جسمك بتناول وجباتك على مهل وبغير تسرع فى المضغ أو البلع ، وكذا بالاستحمام ومراعاة نظافة جسمك ، وبالتريض وشغل وقت فراغك بالهوايات التى تعشقها وممارسة التمرينات الرياضية التى تكفل استمرار نشاطك وحيويتك ؟ إنك اذا ما أغفلت هذا الجانب و لم

تكرس له الوقت الكافى ، فانك بذلك تكون قد قلبت حياتك رأسا على عقب . فالواقع أن كل وقت تقضيه للحفاظ على نفسك وعلى ذويك ، وتوفير النشاط والقوة لشخصك وأشخاصهم ، وفى علاج ما قد يصيبك أو يصيبهم من مرض وفى الاستمتاع بالحياة ، ليس بالوقت الضائع سدى ، وليس مما يحسب عليك ، بل يحسب لك ولفائدتك ولدعم كيانك ولتوفير الفرصة السانحة لاستمرار نشاطك ولتحقيق تفوقك فى الحياة .

وبعد أن استعرضنا هذه المعايير الخمسة التى تستطيع أن تقيس قيمتك فى ضوئها ، فاننا نبدأ فى تحذيرك من الوقوع فى الأخطاء الآتية :

أولا – تجنب الارهاق أو ما يسمى بالنُهْكة : فلقد يأخذك الحماس فتنهمك فى العمل بغير توقف وبغير تبصر بحالتك الصحية أو بما يمكن أن يترتب على استمرارك فى العمل من تعب يستمر مسيطراً عليك ويأتى على تفكيرك ، أو يتسبب لك فى الوقوع فى براثن الانهيار العصبى الذى قد ينتهى بك الى الإنقطاع عن عملك .

ثانيا – احذر من أن تخلو حياتك من الأهداف : فعليك بأن تترسم أهدافا متجددة بحيث تكون الأهداف التى تبغى تحقيقها أكثر من الوقت المتاح ، فالجلوس فى إفلاس وضياع وتثاؤب وحيرة كيف تقضى أو كيف تقتل الوقت ، لمما يجعل حياتك غثة لا تستحق أن تحياها .

ثالثا – احذر من التعويل على هدف واحد أو على أهداف قليلة : ذلك أن بعض الأهداف لا تتحقق لسبب أو لآخر ، فاذا كنت معوِّلا على هدف واحد أو على أهداف قليلة ، ولكنك وجدت أن الأبواب موصدة أمامك وأنك عاجز عن تحقيق هدفك الوحيد أو أهدافك القليلة ، فانك عندئذ ستصاب بالاحباط ، بل إن مثل هذا الموقف قد يؤدى بك الى استشعار اليأس من الحياة ، فترين عليك علامات البؤس والضياع .

رابعا – احذر من الجمود بازاء تنفيذ خططك التى وضعتها وخططت لتنفيذها خلال فترة معينة :

ذلك أن الحياة لا تسير على خط مستقيم ، بل هى فى الواقع تسير على خطوط متعرجة ، فالظروف التى تحيط بك ليست ظروفا ثابتة غير متغيرة ، فطبيعة الحياة تتسم بالتغير والتقلب ، من هنا فان عليك إذن أن تكيف خططك ، وألا تكتفى بما رسمته بادئ ذى بدء من أهداف ، اعلم أن أولئك الذين يصرون على عدم تعديل خططهم ، ينتهون الى الافلاس بسرعة ، لأنهم يفشلون فيما خططوا له من خطط جامدة .

النظرة المستقبلية :

يكشف لنا علماء النفس عن حقيقة هامة خاصة بالانسان ، وهى أنه كلما كان أرق ذكاء وأكثر قدرة على التواؤم مع متطلبات الحياة ، وكلما كان أكثر قدرة على تذليل الصعاب وسبر أغوار النجاح ، كان بالتالى أكثر قدرة على أخذ ضلعى الماضى والمستقبل فى اعتباره ، وعلى العكس من ذلك ، فكلما كان المرء أقل ذكاء وأقل قدرة على اقتحام الحياة ، كان بدوره منحصرا فى إطار الحاضر ، فهو لا يستطيع إلا أن يدرك « هنا » « والآن » أما ما مر به من خبرات فى الماضى ، أو ما سوف يتوقع له من أحداث أو تطورات فى المستقبل ، فانه بعيد كل البعد عن ذهنه . ذلك أنه لا يفيد من خبراته السابقة من جهة ، كما أنه لا يفيد من خبرتى الماضى والحاضر فى مواجهة متطلبات المستقبل من جهة أخرى .

والواقع أن التطلع الى المستقبل يعنى أمرين : الأول – توقع أحداث المستقبل واحتمالاته ، والثانى مجابهة تلك الأحداث والتوقعات المستقبلية والتأثير فيها إما بجعلها على أكبر جانب من الفائدة ، وإما لجعلها تحمل أقل ضرر ممكن ، وإما لاحلال مؤثرات محل مؤثرات أخرى ، مما يتأتى عنه تغيير النتائج التى كان من الممكن وقوعها مع توافر المؤثرات الأصلية ، ولكنها سوف تتغير بعد إحلال المؤثرات الجديدة محلها . ولقد يكون لتوقع النتائج المستقبلية أثر فى التخطيط لمجابهة النتائج الممكن وقوعها وذلك بالتسلح بأسلحة فعالة فى مجابهة تلك النتائج المتوقعة .

على أنه من المؤكد أن يبزغ سؤال على أكبر جانب من الأهمية هو : ماذا نعنى بالنظرة المستقبلية فى حياة المرء ؟ وللاجابة عن هذا التساؤل فاننا نعرض اجابتنا فى بضع نقاط على النحو التالى : **أولا** – ان النظرة المستقبلية قد تعنى وضع نظام حياتى يومى للمرء لا حيدة عنه ، أو بتعبير آخر وضع روتين يتبعه المرء اليوم وغدا وفى جميع الأيام المقبلة ، فهنا نجد التقاء وتعانقا بين التخطيط للحاضر وبين التخطيط للمستقبل ، من ذلك مثلا قيامك بالعكوف الى مكتبك للدراسة أو الاطلاع بعد الظهر من كل يوم ، إنك تفعل هذا اليوم ، وسوف تفعله غدا وبعد غد ، والواقع أن مثل هذا التخطيط يذكرنا بما كان يفعله الفيلسوف الألمانى كانط الذى وضع لنفسه نظاما معينا كان يسير وفقه بغير استثناء كل يوم ، فكان أن نتج عن هذه النظرة المستقبلية والآنية فى نفس الوقت تألق هذا المفكر الألمعى .

ثانيا — قد تعنى النظرة المستقبلية تفتيق مواهب يحس المرء بوجودها واعتمالها لديه ، فيرسم خطة لاستثمار تلك المواهب والعمل على ترعرعها فى حياته وتلبسها بأعمال ومواقف أو بسلوك ذهنى أو فنى أو اجتماعى . فلقد تحس بأن فى أعماقك شاعرا عبقرياً أو موسيقاراً مرهف الحس ، بيد أن إحساسك هذا يتسم بالغموض ، إنه لم يترجم بعد الى لغة الواقع ، فهناك فقط بعض الارهاصات أو البشائر التى تحملك على مثل هذا الاحساس . إنك تريد أن تحقق ما تستشعره غائصاً فى دخيلتك ، فماذا تفعل ؟ انك تخطط وترسم الوسائل وتجهز الطاقة وتواظب على التعلم والتمرن بحيث يتسنى فى المستقبل القريب أو فى المستقبل البعيد من حياتك إخراج هذا المارد العبقرى من مرقده بداخلك الى حيز الواقع فيتحرك وينطق ويبدع .

ثالثا — قد تتعلق النظرة المستقبلية بمشكلة ملحة تلحف بك وتهددك أو توشك أن تطبق عليك . فأنت تريد أن تخرج من ورطة لحقت بك وسوف تلازمك أو سوف يتزايد ضغطها عليك ، أو أنت تتوقع وقوع شر سوف يحيق بك كما تقول الشواهد القائمة اليوم فى حياتك ، فماذا تفعل إذن ؟ إنك تخطط على المدى القريب أو على المدى البعيد من حياتك لكى تتخلص من المشكلات الراهنة المطبقة على أنفاس حياتك ، كما أنك تترقب بحسك وذكائك وبعد نظرك ما سوف يقع لك من شر اذا ظللت تسير على نفس النهج ، ومن ثم فانك فى مجابهة البلاء قبل وقوعه تنظر بعين ثاقبة الى ما يمكن أن تعالج به مشكلات وشيكة الوقوع أو يتوقع وقوعها بعد وقت طويل .

رابعا — قد تتعلق النظرة المستقبلية بعملية معقدة تستلزم وضع خطوات أو تستلزم تقسيمها الى مراحل تنفيذية ، من ذلك مثلا قيام أحد المؤلفين بالتخطيط لكتاب أو لبحث . إنه يوزع عمله على المدة التى حددها لانجاز الكتاب أو البحث ، ونفس الشيء بالنسبة لمن يشيد احدى العمائر ، إنه يخطط مستقبليا لمجموعة من الجوانب كالجانب الاقتصادى والجانب الادارى والجانب الفنى ، ثم يحدد الزمن الذى سوف ينتهى البناء خلاله ، ثم هو يوزع الزمن على المراحل المتوقعة . والواقع أن المؤسسات أو الشركات تقوم بالتخطيط لمشروعاتها الكبرى مستقبليا ولا تعتمد على الارتجال أو العفوية . إنها تحدد مراحل تنفيذ المشروع وتخطط لتكلفته ولعدد العمال اللازمين من كل نوعية ، وللمدة التى يتطلبها العمل فى كل مرحلة من مراحل تنفيذه الى غير ذلك من جوانب تخطيطية .

خامسا — النظرة المستقبلة الثقافية التى تكون فيها قد رسمت خطة لانجاز تحصيلك لنوع معين من الثقافة . لقد تعتزم اتقان اللغة الانجليزية ، فأنت تحدد أولا هدفك من تعلم هذه اللغة ، وبعد هذا تبدأ فى التخطيط ، سوف تحدد المدة التى ترغب أن تنتهى خلالها من مشروعك الثقافى ، ثم تحدد الوقت الذى سوف تقضيه فى الاستذكار اليومى ، والأيام التى سوف تنقطع فيها عن مواصلة التحصيل ، ولقد تحدد عدد الكلمات أو عدد الجمل أو عدد العبارات الجديدة التى سوف تحصلها فى كل جلسة استذكار ، الى غير هذا من خطط تنفذ بها مشروعك المستقبلى المتعلق باتقان التحدث باللغة الانجليزية أو المتعلق بالترجمة عنها أو الترجمة اليها ، أو غير ذلك من زوايا هدفية يمكن أن تستهدفها من وراء تعلمك الانجليزية .

وبعد أن قررنا هذه المفاهيم الخمسة للنظرة المستقبلية ، فاننا نعود فنسأل ، ولكن فى هذه المرة ينصب تساؤلنا عن كيفية التذرع بالنظرة المستقبلية . فالسؤال الذى توجهه الى نفسك هو : كيف أتذرع بالنظرة المستقبلية ؟ ولعلنا نقترح فيما يلى الاجابة عن هذا التساؤل فى نقُاط على النحو التالى :

أولا — كون لنفسك مفهوما واضحا ومتميزا للهدف الذى تسعى نحو تحقيقه فى المستقبل : ذلك أنه بغير أن يكون لديك فى ذهنك مفهوم واضح عن الهدف الذى تسعى الى تحقيقه ، فانك مهما بذلت من جهد ، ومهما تكلفت من مشقة ، فان سعيك وطاقتك المبذولة سوف يضيعان عليك ، وسوف لا تحقق أية نتائج ذات بال ، أما اذا اتضح الهدف أمامك ، فانك بلا شك ستكون بذلك قد كسبت نصف المعركة فى تذرعك بالنظرة المستقبلية .

ثانيا — وفر لنفسك جميع الامكانيات المطلوبة مع توفير الأولويات المتدرجة من الأولوية المطلقة الى ما يتلوها من أولويات : فالواقع أن توفير الامكانيات سوف يساعدك على استبانه التصور المستقبلى ولكن حيث إن ثمة ما تحتاج اليه فى اثناء التنفيذ . فان ما تقوم بتوفيره مسبقا لا يمكن أن يغلق الباب أمام اضافة امكانيات جديدة سوف تحتاج اليها طوال فترة التنفيذ . ولعل من أهم ما تجهزه لتنفيذ خططك ما كان متعلقا بالناحية الاقتصادية . فليست هناك خطة مستقبلية مجانية تماما ، بل لابد من توفير النفقة قبل التنفيذ .

ثالثا — ضع خطة للتنفيذ فى حدود الامكانيات التى وفرتها أو التى ستتمكن من توفيرها فى المستقبل القريب .

فلا تضع خطة طموحة جدا لا تقدر عليها ، ضع خطتك فى حدود امكانياتك ، تذكر أن الكثير من الخطط يفشل بسبب الطموح الزائد فى التخطيط ، ولعل من الافضل أن تضع الخطة فى نطاق اضيق من المتوافر لك ماديا أو معنويا ، واعلم ان الخطة الطموحة التى تكتشف فى أثناء التنفيذ أنك عاجز عن الاضطلاع بها ، إنما تنهار كما تنهار العمارة الهائلة على من فيها ، وتكون النتيجة هى الفشل والاحباط والنكوص الى الوراء .

رابعا — حدد مراحل لتنفيذ خطتك ، ورتب مراحل التنفيذ من القريب الى البعيد ، مع مراعاة منطقية التنفيذ . فمراحل الخطة كالدرج (السلم) الذى يوصل الى طوابق المبنى ، فكل طابق يمثل مرحلة وكل درج يمثل خطوة لبلوغ ذلك الطابق ، فتخير وسائل التنفيذ فى خطتك حتى تبلغ الهدف النهائى بعد اجتياز جميع الطوابق أو مراحل الخطة .

خامسا — اذا كانت خطتك بحاجة الى مساعدة أو إلى التعاون مع أشخاص آخرين ، فيجب عليك تحديد أولئك الناس ، ووضع خطة فرعية تتعلق بكيفية الحصول عليهم أو كيفية الاتصال بهم .

سادسا — اجمع المعلومات والمشورات والنصائح التى تساعدك على تنفيذ خطتك بمراحلها المتباينة . فلابد أن تعلم أن استقاءك للخبرات من مصادرها هام جدا لكى تطمئن الى نجاح خطتك ، والى امكان جنى الثمار بعد تنفيذها . ولا شك أنه بالنسبة لخطط حياتك فان عليك أن تفهم الحياة وأن تستبين وسائل العيش والنجاح فيها ، وذلك عن طريق الاطلاع على سير الاخرين من الناجحين وعلى مخططاتهم ، وكذا الاطلاع على بعض كتب علم النفس التى تبصرك بوسائل النجاح فى الحياة وشق الطريق نحو المستقبل الافضل .

سابعا — أخيرا ابدأ التنفيذ مع مراعاة المرونة فى العمل وإدخال التعديلات التى ترى ضرورة ادخالها على خطتك ، واعلم ان الاصرار على بلوغ الهدف وعدم الركون الى اليأس عندما تظهر الصعاب لمما يضمن لك نجاح خططك المستقبلية .



الفصل الثانى عشر

كيف تتعامل مع غيرك ؟

علاقاتك بالمستويات الثلاثة :

ثمة ثلاثة مستويات اجتماعية تتعامل بها فى حياتك : المستوى الأعلى ، والمستوى الأدنى ، والمستوى المساوى ، فأنت بازاء والديك تكون فى علاقة بالمستوى الأعلى ، ومع اخوتك وزملائك تكون بازاء المستوى المساوى ، وبالنسبة لأبنائك أو تلاميذك أو مرءوسيك تكون فى علاقة بالمستوى الأدنى .

والواقع أن هذه المستويات الثلاثة ملازمة للانسان فى جميع مراحل عمره وفى جميع مواقفه أو علاقاته الاجتماعية ، ذلك أن طبيعة المجتمع تستلزم وجود الكبير والمساوى والصغير ، ولكن هناك زوايا متعددة يمكن أن ينظر منها الى هذه المستويات الثلاثة ، ولعلنا نلخص تلك الزوايا فيما يلى :

أولا – زاوية السن : فبالنسبة لوالديك وأعمامك وأخوالك وأجدادك تكون فى علاقة بالمستوى الأعلى ، ولكن بالنسبة لاخوتك وأخواتك ومن هم فى سنك من أصدقائك تكون فى علاقة بالمستوى المساوى ، وبالنسبة لأبنائك وتلاميذك وغيرهم من يصغرونك سنا تكون فى علاقة بالمستوى الأدنى .

ثانيا – زاوية الخبرة : والخبرة هى فى الواقع خبرات عديدة ، فبالنسبة للخبرات المعرفية فانك بازاء أستاذك بالمدرسة أو الكلية تكون فى علاقة بالمستوى الأعلى ، ولكنك بالنسبة لزملائك فى الدراسة تكون فى علاقة بالمستوى المساوى ، وبالنسبة لطلبة الفرق الأقل من فرقتك الدراسية تكون فى علاقة بالمستوى الأقل أو الادنى .

ثالثا – زاوية العمل : فثمة فى جميع الأعمال والمهن والوظائف رؤساء وزملاء ومرءوسون ، فبالنسبة لرئيسك فى العمل تكون بازاء علاقة بالمستوى الأعلى ، وبالنسبة لزملائك فى العمل تكون فى علاقة بالمستوى المساوى وبالنسبة لمرءوسيك تكون فى علاقة بالمستوى الأدنى .

رابعا – الزاوية الاقتصادية : فهناك من هم أكثر ثراء منك ، وهناك من هم فى مستواك الإقتصادى ، وهناك أخيرا من هم أقل منك دخلا أو ثراء ، فموقفك بالنسبة لمن هم

أغنى منك هو موقف بازاء المستوى الأعلى ، وبالنسبة لمن هم فى مستواك الاقتصادى فانك تكون فى الموقف المساوى ، وبالنسبة لمن هم أقل منك مالا تكون بازاء العلاقة مع الأدنى .

خامسا – الزاوية الروحية أو المعنوية : فهناك قيم أخلاقية أو دينية أو اجتماعية ، فلقد تحس بأنك بازاء شخص اسمى منك فى مشاعره الدينية أو أكثر تمسكا منك بالقيم الأخلاقية ، وعندئذ تحس بانك بازاء علاقة أعلى منك ، وفى موقف آخر تكون شاعرا بأنك بنفس مستوى الشخص أو الاشخاص فى الوضع الروحى أو فى القيم الأخلاقية ، وعندئذ تحس بأنك بازاء علاقة مساوية ، وأخيرا فانك قد تحس بأنك أعلى مستوى روحيا أو أخلاقيا ممن تتعامل معهم ، فتكون علاقتك بازائهم هى علاقة بالمستوى الأدنى .

والواقع أن هناك مهارات فى التعامل مع المستويات الثلاثة التى يجد المرء نفسه بازائها ، ولكن بالأسف فان معظم الناس لا يجيدون التعامل مع هذه المستويات الثلاثة ، بل ربما تجد شخصا يجيد التعامل مع المستوى الأعلى ، بينما تجده لا يجيد التعامل مع المستويين المساوى والأدنى ، ولقد تجد شخصا آخر يجيد التعامل مع المستوى المساوى ، بينما لا تجده لا يجيد التعامل مع المستويين الأعلى والأدنى ، كما أنك قد تجد شخصا ثالثا يجيد التعامل مع المستوى الأدنى ، بينما تجده لا يجيد التعامل مع المستويين الأعلى والمساوى .

على أن الفرد الواحد من الناس قد يكون فى موقف المتعامل مع المستويات الثلاثة ولكن من زوايا متباينة ، فالأب مثلا فى أسرته وقبل الخروج من بيته يكون بازاء أبنائه فى تعامل مع المستوى الادنى ، ولكنه ما يكاد يصل الى مقر عمله حتى يجد نفسه بازاء رؤسائه فى علاقة بالمستوى الأعلى ، وهو فى الاوتوبيس مع باقى الركاب يكون فى المستوى المساوى ، فنحن فى الواقع نعيش فى مجتمعات متعددة فى الوقت الواحد ، ومن هنا فاننا بحاجة الى مرونة فى شخصياتنا ، بحيث نتلبس بالسلوك المناسب فى كل موقف وفى كل علاقة نجد أنفسنا فى مجابهتها .

وهناك فى الواقع مجموعة من الأخطاء التى يتعرض لها كثير من الناس بازاء تعاملهم مع المستويات الاجتماعية الثلاثة ، لعلنا نلخصها فيما يلى .

الخطأ الأول : الاستمرار فى حالة من الطفولة الاجتماعية : ثمة بعض الناس قاموا بتربية

أبنائهم على القزامة الاجتماعية . فهم ينظرون الى جميع الناس من حولهم من زاوية المستوى الاعلى ، انهم يظلون صغاراً فى أعين أنفسهم فلا يستطيع الواحد منهم أن ينظر الى غيره ممن يقلون عنه فى زاوية ما من الزوايا الخمس التى ذكرناها باعتبار أنه أعلى منهم . إنه يظل فى حالة من الانكماش الاجتماعى ، فهو لا يرقى الى المستوى المساوى ، وبالأحرى فانه لا يرقى الى المستوى العلوى الرئاسى .

الخطأ الثانى : التمكن من المستوى الرئاسى وفقدان القدرة على التعامل مع المستويين الآخرين المساوى والمرءوسى : وهؤلاء الناس يفشلون فى علاقاتهم الاجتماعية ، ويرميهم الآخرون بالغطرسة ، ذلك أنهم لا يستطيعون الخضوع لمن يكبرونهم فى أى زاوية من الزوايا الخمس التى ذكرناها ، فهم يريدون أن يكونوا مسيطرين دائما على من هم دونهم ، بل ويريدون أيضا السيطرة على جميع من يحيطون بهم بمن فيهم الرؤساء والأنداد ، ولكن أنّى لهم أن يحققوا هذا ؟ انهم يجدون مقاومة ممن يكبرونهم وكذا ممن يتساوون معهم فى المقام .

الخطأ الثالث : اعتبار جميع الناس أترابا أو زملاء أو متساويين مع المرء ، وهذا أيضا يتنافى مع الواقع الاجتماعى ، فكما سبق أن قلنا فان المجتمع يتضمن المستويات الثلاثة من العلاقات الاجتماعية ويجب على المرء أن يتواءم معها جميعا .

الخطأ الرابع : سوء التكيف مع المستويات الثلاثة أو مع بعضها : وعلينا أن نميز هنا بين النقص فى التكيف من جهة ، وبين سوء التكيف من جهة أخرى . فالموظف الذى يتملق رئيسه بالكلام المعسول أو الذى يتخذ من الحركات ما يوحى بأنه صغير الشخصية أو بأنه خائف رعديد جبان ، أو بأنه مرائى منافق وكذاب ، إنما هو شخص يسىء التكيف للموقف المطلوب منه أن يتوافق معه . وكذا فان المدرس الذى يتخذ من نفسه شخصية مخيفة أو الذى يستخدم وسائل العنف مع تلاميذه حتى يلقى بالرعب فى أنفسهم ، لهو شخص سيىء التكيف مع الموقف الرئاسى الذى يحتله ، وكذا فان الزميل الذى يرفع الكلفة مع زملائه فى العمل ويتبادل معهم الشتائم أو النكات السخيفة المقذعة أو الذى يستخدم الهذار باليدين معهم ، إنما هو شخص يسىء التكيف مع المستوى المساوى .

الخطأ الخامس : السلبية فى التعامل واتخاذ موقف مائع غير حاسم فى التعامل مع الآخرين : فثمة بعض الناس يتخذون من السلبية والامتناع عن التعامل وسيلة للتخلص

من أحكام الناس عليهم بالخير أو بالشر ، بالنجاح فى التعامل أو بالفشل فيه . إنهم يتخذون من السلبية وسيلة لعدم مجابهة المواقف الاجتماعية التى لابد يلاقونها فى الحياة ، فهم يتخذون موقف المتفرج وكأنهم ليسوا من هذا المجتمع ، فهم يحرمون أنفسهم من المبادرات الفردية ومن اتخاذ المواقف المحددة فى التعامل مع الآخرين ، فالأب قد ينفى نفسه عن أبنائه ويترك مهمة التعامل معهم لأمهم ، ولقد يتخذ من الموقف الهروبى ذريعة للتنصل من مسئوليته ، لقد يقضى معظم الوقت فى العمل أو فى المقهى ، وعندما ينخرط مع زملائه فى العمل ، فانه يجلس فى وسطهم كصفر على الشمال . فهو والكرسى الذى يجلس عليه سواء بسواء ، وفى مكتبه تجده لا يبدى احتراما أو احتقارا لرؤسائه ، وقلما تجده يتعامل مع أحد رؤسائه أو حتى مع أحد زملائه أو أحد مرءوسيه .

ولكى تنجح فى علاقاتك بالمستويات الثلاثة فاننا ننصحك بما يلى :

أولا – درِّب نفسك على التعامل مع المستويات الثلاثة من الزوايا الخمس التى ذكرناها مع نقد نفسك وتحديد مواطن نجاحك ومواطن فشلك ، ولا بأس أن تخطىء ، المهم أن تستمر فى تدريب نفسك على التعامل مع المستويات الثلاثة .

ثانيا – آمن بنمو الشخصية ، والنمو يستدعى البطء وعدم الافتعال ، فما تزرعه اليوم تحصده فى المستقبل ونمو شخصيتك يسير طبيعيا اذا ما استمررت على التمرن بصبر وعدم تسرع وعدم تكلف .

ثالثا – وعدم التكلف هو صلب النصيحة الثالثة ، فلا تتكلف ما ليس لك ، كن واقعيا مع نفسك ومع غيرك ، كما أنت وبالمستوى الذى وصلت اليه ، ولا تتصنع ولا تتخذلق ولا تقلد غيرك ، فلكل شخصية طابعها الخاص بها . المهم أن تبدو كما تقدم شخصيتك على ترجمته الى تصرفات نحو الخارج فى علاقاتك بالمستويات الثلاثة التى ذكرناها ومن الزوايا الخمس التى صدرنا بها هذا الموضوع .

الضغوط الاجتماعية :

لعل أن تكون المرحلة الوحيدة فى حياة الانسان التى يكون خلالها متحررا من الضغوط الاجتماعية تحررا نسبيا ، هى تلك المرحلة الجنينية التى يحياها فى أحشاء الأم قبل أن تأتى لحظة الميلاد ، ونقول تحررا نسبيا لأن هناك ضغوطا اجتماعية غير مباشرة يلقاها الجنين فى البطن عن طريق أنواع الأطعمة ، وأنواع المكيفات ، وأنواع العقاقير التى تتعاطاها الأم وتصل الى جنينها فى بطنها وتؤثر فى كيانه تأثيرا مفيدا أو ضارا ،

وفى الوقت الحديث نجد أن ثمة عمليات جراحية تجرى للجنين قبل أن يولد ، بل إن الطب يتطلع الى التأثير فى مخ وأعصاب الطفل الجنين قبل ميلاده ، أو بالأحرى فى الفترة الاولى من تكوينه ، ناهيك عن التعب أو الانفعالات التى تنخرط فيها الأم فتتأثر هى بها وتؤثر بطريق غير مباشر فى جنينها الذى تحمله فى بطنها ، وناهيك أيضا عن الحوادث التى يمكن أن تتعرض لها الأم الحامل ، فيصاب الطفل فى بطنها بعاهة أو بأية إصابة أخرى ، وطبيعى أننا نعتبر أن كل ما يلقاه الطفل الجنين فى بطن أمه صادراً اليه من الخارج ، إنما هو فى الواقع تأثير اجتماعى أو هو بالأحرى ضغط اجتماعى يصدر من المجتمع أو من البيئة الاجتماعية بما تتضمنه من أشياء وعادات وتقاليد وممارسات الى الجنين قبل ميلاده .

واذا كان هذا هو شأن الطفل الجنين ، وقد قلنا إنه يظل حرا حرية نسبية من الضغوط الاجتماعية فاننا نجد لدى تناولنا لنفس ذلك الطفل ، وقد قيض له أن يرى النور وينزل من بطن أمه الى هذا العالم الفسيح والضيق فى نفس الوقت انه صار متعرضاً لضغوط اجتماعية هائلة ونحن نعنى بالفسيح أنه عالم متسع الأرجاء اذا ما قيس بالمساحة الضيقة التى كان يتحرك خلالها فى أحشاء الأم ، أما وصفنا لهذا العالم بأنه ضيق ، فاننا نشير بهذا الى تلك المساحة التى يسمح للطفل بالتحرك فيها ، فهو ما يكاد ينزل من بطن أمه حتى يلقاه الناس بالأقمطة يقيدونه بها ، وكأنه شخص ألقى القبض عليه . ولا شك أن قيود الملابس وضم الأطراف بعضها الى بعض وتقييد حركة الطفل واخضاعه لقيود لا عهد له بها ، لمما يجعل عالمه ضيقا للغاية .

بيد أن الأمر لا يقتصر على هذا ، فثمة الصياغة أو التشكيل لكل مقومات الطفل الجسمية والنفسية . فمن الناحية الجسمية ، فان الطفل يخضع لنظام معين فى تناول لبان الأم أو البديل الغذائى لذلك اللبان ، وثمة أيضا الانتزاع من صدر الأم الحنون ، وهو الذى كان يعيش فى أحشائها ، فالناس – والأم أولهم – لا تكتفى بأن طفلها قد حرم من أحشائها ، بل إنها تزيد من حرمان الطفل ، وذلك بأن تلقى به بعيدا عن صدرها الحنون الذى حل محل أحشائها ، فهى لا تستطيع أن تحمل طفلها ليلا ونهارا وقد ضمته الى صدرها ، فهى تخرجه من هذا الاطار البديل وتلقى به على ذلك المكان البارد المسمى بالسرير ، وأنّى للسرير أن يكون بديلا جيدا لحضن الأم ، بله لأحشائها .

وهكذا يستمر الطفل فى حالة من الاخضاع للضغوط الاجتماعية ، فهو يخضع لنوع من التغذية هو فى صميمه من صنع المجتمع ، ذلك أن ما يتناوله الإنسان – وقد خرج

من إطار البداوة — إنما هو غذاء مصنوع بيد الانسان ، ولا نستثنى من هذا ما يقوم الإنسان بزراعته بيديه ، فكل الزراعة هى صناعة بشرية ، أما الطبيعة فانها لم تقدم الينا الا نباتا فجاً لم تمسسه يد بشرية .

وقل نفس الشيء بالنسبة للكلام ، فالكلام هو تصبيغ للأصوات التى تصدر عنا ، فنحن نجبر على أن نتكلم باللغة التى يتكلم بها من حولنا وبعد ذلك نجبر على أن نتكلم بأيدينا عندما نتعلم الكتابة ، وأن نقرأ ما سبق لغيرنا أن قالوه بأقلامهم . وليس الحال مقتصرا على الكلام ، بل يمتد الى المفاهيم والقيم والتقاليد والعادات الاجتماعية . وباختصار ، فان الانسان فى جميع مراحل حياته وفى أى مكان يكون ، هو ابن لبيئته أو قل هو أسير بيئته والخاضع لها بغير قيد أو شرط ، ولا يغرنك ما قد تشاهده لدى بعض الافراد من ثورات على الواقع الاجتماعى ، فما يمكن نعته بأنه ثورة ، هو فى الواقع ثورة فى فنجان ، أو قل إنه ثورة فى إطار المجتمع نفسه ، وليست خارجة على سننه . انها ثورة محدودة ، أو قل هى ثورة جزئية ، ولا يمكن لانسان كائنا ما كان أن يقوم بثورة شاملة على الحضارة الإنسانية برمتها ، والا فانه ينعت بالجنون ويلقى به فى احدى المصحات العقلية توا وبغير هواده أو تمهل أو شفقة .

ولنا أن نتساءل : ما الموقف الذى يجب أن يتخذه المرء بازاء الضغوط الاجتماعية التى تمارس معه ؟ ولعلنا نجيب عن هذا التساؤل فى نقاط على النحو التالى :

أولا — حيث إنه لا مفر من وجود الضغوط الاجتماعية وممارستها للضغط على المرء بشتى الوسائل ، فان من الواجب أن نعمد الى تحقيق التكيف أو التواؤم بيننا وبين تلك الضغوط الاجتماعية . وهذا فى الواقع ما نعمله بازاء كثير من الضغوط الطبيعية كالضغط الجوى . فنحن بتكيفنا مع الضغط الجوى الواقع علينا ، فاننا لا نحس بثقله علينا ، فلكى لا نتبرم بالضغوط الاجتماعية التى تفرض علينا ، فان علينا أن نتسلح بسلاح التوافق الاجتماعى ، والتكيف لما يمارسه المجتمع بازائنا من ضغوط اجتماعية متباينة .

ثانيا — ولكن على الرغم من أن الضغوط الاجتماعية أمر لا مناص منه ، فان ثمة اختيارات نمارسها بازاء تلك الضغوط . فالقدرة على الأخذ من جهة ، وعلى الرفض من جهة أخرى مكفولة للمرء . فبينما لا نستطيع رفض جميع الضغوط الاجتماعية برمتها ، فاننا نستطيع أن نرفض جانبا منها ، أو على الأقل أن نخفف من وطأتها علينا . ومن جهة ثانية ، فاننا نستطيع أن نستزيد من بعض الضغوط اذا ما راقتنا ، من ذلك مثلا إقبال

المرء على نوع معين من الثقافة يعب منها ويستزيد ويتمكن من مقاليدها . فالثقافة فى حد ذاتها تمثل نوعا من الضغوط الاجتماعية ، بيد أن الأديب أو الفيلسوف أو العالم يجد متعته فى الأدب أو فى الفلسفة أو فى العلم ، فهو يحب هذا اللون من الضغوط الاجتماعية ويتعشقه ويستزيد منه بمزاجه ورغبته واقباله . ومن جهة أخرى فان بمستطاع الإنسان أن يتخفف من بعض الضغوط الاجتماعية وأن يصرف نظره عنها ، وأن يقلل من وقعها عليه بحيث لا يصير لها أثر فى الضغط عليه أو فى تشكيل شخصيته .

ثالثا : من الممكن أيضا أن يجعل الواحد من الناس من تلك الضغوط الاجتماعية وسيلة طيّعة يستخدمها هو للتأثير فى الآخرين أو فى فرض شخصيته عليهم أو فى احتلال مكانة اجتماعية ممتازة بين ذويه . فلقد يستخدم الأديب مثلا الضغوط الاجتماعية الأدبية – وقد استوعبها وأمسك بمقاليدها وأخذ بناصيتها – فى التأثير فى المجتمع المحيط به ، ولقد يستخدم العالم علمه للتأثير فى البشرية حتى بعد موته لعدة قرون .

رابعا – قد تعمل تلك الضغوط الاجتماعية على الارتفاء بالفرد والمجتمع على السواء ، فبفضل الضغوط الاجتماعية المتمثلة فى القانون وسلطانه ، فان كل واحد من المواطنين يعيش فى أمان ، ويأخذ حقوقه كاملة . فلولا القانون وسيفه المصلت على رقاب الخارجين عليه ، لضاعت الحقوق ، ولاستولى الناس على حقوق غيرهم من الضعفاء الذين لا يستطيعون حماية أنفسهم بالقوة الغاشمة .

خامسا – وأكثر من هذا فانه بالنسبة للضغوط الاجتماعية المتمثلة فى القيم الروحية والأخلاقية ، فان ثمة شخصيات راقية تظهر بالمجتمع كالأنبياء والقديسين والمصلحين الاجتماعيين وأصحاب الاخلاق الكريمة وأولئك الذين يضحون من أجل الآخرين ، والذين يقدمون أمثلة صالحة بحياتهم وسلوكهم وبما يبدونه من تضحية وتفانى من أجل غيرهم بغير انتظار لمقابل ، وحتى بغير احساس بأنهم يبذلون ويضحون بشىء .

ولعلنا بعد هذا نقدم اليك بعض النصائح التى يجب عليك اتباعها بازاء الضغوط الاجتماعية المحيطة بك .

أولا – حاول أن تسيطر على الضغوط الاجتماعية ، وذلك باخضاع نفسك لها أولا . انك بعد امتصاص تلك الضغوط الاجتماعية ، فانك تصير سيدا عليها وقوّاما على أعناقها ، وبهذا نجد أن الطريق الى السيطرة على الضغوط الاجتماعية يبدأ بتشربها واستيعابها وهضمها والتمكن منها ، فالعالم يتعلم أولا ، والمفكر الحر يبدأ بالخضوع لما

قرره الآخرون من فكر ، ورجل السياسة الذى يقود بلده يبدأ حياته مواطنا خاضعا لمقررات السياسيين الذين كانوا يمسكون بزمام الحكم ، وقائد الجيش يبدأ جنديا صغيرا فى الميدان .

ثانيا – ولكن يجب عليك ألا تظل كالاسفنجة التى تمتص ما يحيط بها . إنك انسان أولا وقبل كل شيء ، ففيك القدرة على الابداع والابتكار وشق خطوط جديدة فى الحياة . فاتخذ اذن من الضغوط الاجتماعية المحيطة بك وسيلة للتحرر منها والسيطرة عليها ، والاستقلال فى فكرك وأعمالك ، كن مبتكرا ولا تكن مجرد صورة من غيرك .

ثالثا – هناك مستوى عادى هو المستوى التكيفى أو التوافقى مع الضغوط الاجتماعية . ولكن هناك مستوى أرفع من هذا المستوى هو المستوى فوق التكيفى أو فوق التوافقى . إنه مستوى القادة والممسكين بزمام الضغوط الاجتماعية . انهم أولئك الذين يمارسون الضغط الاجتماعى ، فهل تطمع وتطمح الى أن تكون واحدا منهم ؟ إنك تستطيع أن تصل الى هذا المستوى اذا اردت ، اخضع أولا للضغوط الاجتماعية الموجودة ، ثم سيطر عليها بعد ذلك بالتفوق فى استيعابها وتطويرها وصبغها بصبغتك الشخصية ، فالعظماء هم أولئك الذين يصبغون الضغوط الاجتماعية بصبغتهم الشخصية ، وهم أولئك الذين يوجهون تيار الضغوط الاجتماعية حسبما يرغبون ويشتهون .

موقفك من أعدائك :

الواقع أن الانسان – وهو فى حال الطبيعة – يختلف كثيرا عن الحيوانات المستأنسة التى كانت فى أصلها حيوانات مفترسة . ذلك أن فئات من الحيوانات المفترسة قد شذبت من طبيعتها واكتسبت جانبا من السلوك الانسانى المصقول ، فصارت مأمونة الجانب اذا ما صادقتها وأبديت العطف عليها ، وقدمت اليها الغذاء والمأوى والدفء .

وسلوك الانسان – وهو على الفطرة – شبيه بسلوك تلك الحيوانات المستأنسة ، فهو يصادق من يصادقه ويعادى من يعاديه . إنه يسير وفق المستوى الأدنى الخاص بالسلوك الحيوانى ، أعنى السلوك الانعكاسى ، فكل معاملة يعامل بها الفرد يقابلها بمعاملة مماثلة ، فمن يهاجمه بالضرب ، فانه يجيب على الضرب بضرب مماثل ، ومن يستولى على شيء من متاعة ، يعامله بالمثل ، وذلك بأن يقوم بسرقته ، ومن يقتل واحدا من ذويه ، فانه يسارع بقتل واحد من ذوى ذلك القاتل ، وقس على هذا جميع ما يمكن أن تتخيله

من ألوان المعاملة . فكل تصرف يقابل بمثله ، فمن يحسن يقابل إحسانه باحسان مماثل ، ومن يسىء تقابل إساءته باساءة مماثلة .

بيد أنه مع رقى الانسانية ، وبعد أن تأكد فشل هذا السلوك الانعكاسى ، فقد نشأت دعوات أخرى ترفض مقابلة الشر بنفس الشر ، وترفض أن يكون سلوك الانسان مطابقا لسلوك الحيوانات التى لا ترقى الى مستواه فى الفكر والوجدان ، فمن المفروض ألا يكون سلوك المرء كسلوك كلبه أو قطته . ذلك أن الكلب والقط يعاملان أعداءهما من الكلاب والقطط وغيرها من كائنات حية بنفس المعاملة التى يلاقيانها منها . فالكلب الذى يعض كلبا آخر ، يقابل أذيته بأذية مماثلة من الكلب المعضوض . واذا استطاع فان أذيته للكلب المعتدى تكون أشد وأنكى ولكنه اذا خاف من الكلب المعتدى خشية أن يجهز عليه فيقتله ، فانه يلوذ اذن بالفرار لا يلوى على شيء .

ولقد أخذ الانسان فى التطلع الى الرقى فى السلوك ، وأخذ التساؤل فى خلد الزعماء الروحيين يلح عليهم علّهم يعثرون على طريق جديد يمكن السير فيه يكون أرقى من طريق الكلاب والقطط ونحوهما ، ولكن كيف يتسنى للانسان أن يتخذ موقفا جديدا من أعدائه . لا يتسم بالتهور من جهة ولا يتسم بالجبن من جهة أخرى .

وبعد التساؤل والحيرة والتأمل تواردت الاجابات وتدفقت ، فالسماء برسالاتها العلوية من جهة ، وتأملات الفلاسفة والمفكرين من جهة ثانية ، وتشريعات المشرعين من جهة ثالثة قد تضافرت جميعا لتقدم اجابات متباينة على ذلك السؤال العتيد الذى ظل وما يزال يراود الانسانية جيلا بعد جيل ، ومن مجتمع الى مجتمع آخر ، وهو السؤال القائل : كيف أعامل عدوى ؟ ولعلنا نقوم بتلخيص تلك الاجابات جميعا فيما يلى :

أولا — تقول الاجابة الأولى — وهى الاجابة التبصرية — حاول أن تقف على الدواعى أو الدوافع التى حدت بعدوك الى اتخاذك عدوا له . إنك اذا قمت بدراسة الموقف دراسة واضحة محددة الملامح ، فان كثيرا من الغموض الذى يحيط بذلك العداء سوف يتزايل ، وهذا فى حد ذاته سوف يعمل على تخفيف حدة العداء ويقشع لهيبه ، ويطفىء ألسنة ناره ، وانك لتجد واحدا مثل فرويد يؤكد لك أن المعرفة فى ذاتها كفيلة بازالة كثير من الهموم النفسية ، وازالة الكثير من الأعراض المرضية ، وبتعبير آخر فان الغموض والابهام اللذين يكتنفان حياتك بازاء ذلك الشخص الذى اتخذ منك عدوا له يشكل السبب الاصلى فى العداء ، ولقد وجد أن الكثير من العداء إنما يرتد الى ما يسمى بسوء

الفهم ، فكل من الطرفين لم يفهم الطرف الآخر ، ولم يقف على حقيقة نفسيته ، أو على حقيقة نواياه . وما دام الأمر كذلك ، فان أول اجابة عن السؤال السابق هي : **افهم** عدوك ، فاذا تم لك هذا الفهم فان الكثير من أسباب العداء سوف يتلاشى ، وقد تجد في عدوك — كما قد يجد فيك — من المزايا الكثيرة ما يجعلكما جديرين بالصداقة المتبادلة ، أو ما يجعلكما على الأقل غير متنافرين وغير متنابذين كما هو حالكما الآن .

ثانيا — وحتى اذا كان ولابد من مجابهة ذلك العدو ، واذا لم يكن هناك مناص من ملاقاته والعمل على قهره ، أفلا يجب عليك أن تفهمه فهما جيدا حتى يتسنى لك مقابلة سلاحه بسلاح أقوى ، وحتى يتسنى لك مجابهة دهائه بدهاء أعتى واذكى ؟ أليس يجدر بك أن تضع استراتيجية متينة لقهره وللانتصار عليه ؟ وكيف بالله تستطيع أن تضع مثل هذه الاستراتيجية وأنت جاهل به ، وغير عارف بتفاصيل خططه ونواياه وأبعاد مؤامراته عليك ؟ إذن فلا مناص من الوقوف على أحوال عدوك قبل الدخول معه في معركة .

ثالثا — ولكن ألا يجوز أنك سوف تكتشف بالدراسة أن عدوك مجنون ، وأن السبيل الى الانتصار في المعركة ضده هو المهادنة والتهدئة ؟ وألا يكون اجتنابه والهرب من طريقه أفضل من اقتحام قلعته ، وهي قلعة يسكنها مجنون لا يبقى ولا يذر ؟ ألا تدرى أن من الناس من يعيشون بين ظهرانينا مع أن مكانهم الحقيقي يجب أن يكون المستشفيات العقلية ؟ اعلم أن تلك المستشفيات لا تضم بين جدرانها جميع المصابين بأمراض نفسية ، إنها لا تستقبل الا قلة نسبية ضئيلة للغاية من المصابين بأنواع الجنون بحيث يمكن تركهم بغير أن تصدر عنهم اخطار مباشرة على من يحيطون بهم ويتعاملون معهم ؟ فكيف تضمن اذن أن عدوك شخص عاقل ، وأنه غير مصاب بمرض عقلي يحمله على الاضطلاع بتصرفات مفاجئة خطيرة لا تبقى ولا تذر ؟ إن هذا أدعى اذن الى مدارسة شخصية عدوك دراسة مستأنية قبل غزو أراضيه ، وقبل اقتحام قلاعه .

رابعا — إن نسبة كبيرة من الناس تأسرهم المعاملة الحسنة . فاذا أنت عاملت عدوك بالحسنى ، فانه سوف يندم في الغالب على ما سبق له أن وجهه اليك من إساءات أو اعتداءات ، ولكن عليك أن تقدم الى عدوك الاحسان بدلا من الاساءة بغير أن تحس بالخوف والمذلة ، وبغير أن تشعره من قريب أو من بعيد بأنك خائف منه ، أو أنك تعامله بالحسنى لأنك مفلس من الحيل بازائه ، وأنك لا تستطيع سوى أن ترضخ

لمشيئته . فالصفح عن الاساءة مخالف للجبن ، ومقابلة المعاملة الرديئة والعدوان بالخير غير اذلال النفس وغير طأطأة الرأس للمسىء . إنك تستطيع تقديم الخير عوضا عن الشر وأنت مرفوع الهامة ، وبغير أن تكون فرائصك مرتعدة ، وبغير أن تكون يدك مرتعشة ، وقد أخذ بك الخوف كل مأخذ .

خامسا — انك اذا كنت متلبسا بالنزعة الروحية ، فانك سوف تحس بأن الاضرار بأى انسان أو حتى بأى كائن حى هو أمر أبعد ما يكون عن طبيعتك . فاذا كانت الشمعة المضيئة لا تصدر الى ما حولها سوى النور ولا تشع ظلاما بل نورا كذا تكون حالك ، فأنت أرفع من مستوى الحيوانات المفترسة ، انك كائن راق ، أو قل إنك كائن روحانى ، والروحانى لا يؤذى حتى أعداءه ، فمهما أساء اليك أخوك فى البشرية فانك ستظل محبا له لأنه ابن جلدتك ، وهو عضو فى جسم البشرية ، فكيف يسوغ لك أن تؤذى واحدا من أعضاء جنسك البشرى ؟ انك سوف تنظر الى اساءاته باعتبار أنها نتاج لضعف ألم به فى شخصيته . انه اذن مريض نفسيا ، والمرض النفسى يحتاج الى رحمة وعطف وطول أناة . بيد أن هذا الاتجاه — أو قل هذه الاجابة — لا تعنى الاستسلام حتى نقطة الخطر . إن من حقك — اذا اردت ألا تتنازل عن حقك — أن تدافع عن نفسك ، وأن تحمى حياضك ، إنك تستطيع أن تشهر سلاحك فى اللحظة التى تجد فيها أنك صرت فى خطر أكيد ووشيك . فالدفاع عن النفس من واجباتك الأساسية ، صحيح أن بعض الشخصيات الروحانية قد استسلموا لأعدائهم حتى الموت ، ولكن ليس شرطا أن ترتفع الى هذا المستوى الروحانى لأنك قد لا تكون واحداً من صفوة الروحانيين . انك تستطيع أن تظل فى اطار المستوى البشرى ، وأن تقف عند نقطة السوية . بغير أن ترتفع الى المستوى الأعلى من السوية. من الممكن أن تظل واقفا على ارض الواقع ، ولكن هل تأخذ حقك بيدك ؟

هنا نقول لك لا ، لقد وجدت بكل دولة قوة رادعة تتمثل فى القانون . عليك اذن ألا تقابل عدوك بالضرب والشتم والايذاء اذا ضربك أو شتمك أو الحق بك أذية. اذا اردت قهر عدوك ، فالجم نفسك ، ثم استصرخ عدالة القانون فيحميك منه القانون اذا هو تربص بك الدوائر وأصر على النيل منك ، أو اذا هو أصر على الجور على حقوقك .

ولكن افترض أنك لا تجد فرصة لاستصراخ عدالة القانون ، فماذا تفعل ؟ افترض

أنك فى شقتك ، ودق الباب وأنت وحدك وليس أحد حولك ، ودلج الى شقتك عدو لك مسلح وقد اشهر السلاح فى وجهك ، فماذا تفعل ؟ هل تستصرخ عدالة القانون ؟ الاجابة بالنفى ، انك فى مثل هذه الحالة يجب أن تكون أنت رجل الشرطة والقاضى ومنفذ الحكم . عليك أن تحمى نفسك وأولادك وعرضك وذلك باستخدام أقوى ما لديك من قوة . وحتى القانون يسمح لك فى مثل هذه الحالة أن تجهز على عدوك وأن تنال منه . انك تستطيع — بغير أن يؤاخدك أحد — أن تقتل عدوك ، ولكن عليك أن تتأكد أنك قد استنفدت جميع الحيل أو أنه لا يوجد منفذ أمامك لاستصراخ عدالة القانون .

وعلينا فى نهاية المطاف أن نؤكد لك انك اذا كنت خصيفا فى تعاملاتك وقد تذرعت بقوة الشخصية ، فان معظم الجبناء سوف يخشون بأسك . اعلم يا صديقى أن الأقوياء لا يقابلون مشاكل كثيرة فى حياتهم . لا تجعل الناس من حولك يحسون بضعفك ، كن قويا لا باللسان ، بل بالتصرفات . فليعلم جميع من حولك انك لست لقمة سائغة لمن يريد ابتلاعها ، ولكن القوى لا يعلن للناس عن قوته ، بل يتركهم يكتشفون قوته وحدهم بغير إعلان ولا ضجيج ، وبغير تباه بالقوة لأن المتباهى بقوته جبان رعديد ، بينما القوى يعلن عن قوته بما يبدو فى حياته من تصرفات .

موقفك من أصدقائك :

ينبغى أولا أن نحدد مفهوم الصداقة ، ذلك أن المفاهيم الانسانية تتباين من عصر لعصر آخر ، بل وتختلف من مجتمع الى مجتمع آخر ، ولعلنا نلخص معنى الصداقة حاليا وفى المجتمع الذى نعيش فيه فى النقاط التالية :

أولا — المعنى المزاجى : فبهذا المعنى تكون الصداقة عبارة عن ألفة قلبية وتوافق فى المزاج أو فيما يتعلق بما يحب وما يكره ، وما يتم الاقبال عليه وما يتم النفور منه . فهذا المعنى للصداقة يرتبط بالوجدان المشترك الذى يجمع بين شخصين أو أكثر ، وهو لا يشترط شروطا أخلاقية للصداقة ، انه معنى سيكلوجى لا معنى أخلاقيا . فالمهم فى الصداقة بهذا المعنى أن تتجاوب قلوب الاصدقاء بعضها مع بعض ،ويحدث تناغم وجدانى بين الطرفين المتلاقيين . وهنا لا نجد للواقع الخارجى أثرا يذكر فى الصداقة ، فلا مصلحة مشتركة ، ولا قيما أو معايير اخلاقية تحكم هذا النوع من الصداقة . فالأصدقاء المؤمنون بهذا النوع من الصداقة أو بهذا المعنى للصداقة يهمهم الاشتراك فى مزاج واحد ، وفى

مجرى نفسى مشترك يجمع بينهم بغض النظر عن أى اعتبار آخر . فالصداقة هنا هى صداقة عاطفية بمعنى الكلمة ، إنها صداقة القلب للقلب ، وعناق النفس للنفس ، وتجاوب الوجدان مع الوجدان . ولعلنا نقول إن هذا المعنى للصداقة يعنى أن كل فئة من الناس تتجاوب مع الفئة التى تنجذب اليها . فاذا ما قلنا إن الناس ينقسمون بجبلتهم الى فئات محددة ، فان أفراد كل فئة ينجذبون بعضهم الى بعض بالطبع والسليقة دون أن تكون هناك أسباب موضوعية خارجية تشدهم بعضهم الى بعض .

ثانيا – المعنى الثقافى: ولا نعنى بالثقافة المعرفة الذهنية فحسب ، بل نعنى جميع المناشط الانسانية التى يتأتى عن ممارستها اكتساب خبرة جديدة من نوع أو آخر ، والثقافة بهذا المعنى الواسع تتضمن خمسة جوانب تناظر الجوانب التى تتضمنها الشخصية ، فثمة الجانب الجسمى المتمثل أساسا فى المهارات اليدوية كالكتابة على الآلة الكاتبة أو قيادة السيارة أو نحوهما ، وثمة جانب ثان يتعلق باكتساب العواطف والاتجاهات المتباينة وهو يتمثل بصفة رئيسية فى الفنون الجميلة بأنواعها ، وهى الفنون التى تخاطب القلب بصفة رئيسية ، وثمة الجانب العقلى بما يشمله من تذكر وتخيل وتعقل ، وهو ما يتمثل بصفة رئيسية فى العلوم والمعارف التى تتضمنها الكتب والمراجع والمجلات ونحوها ، وثمة الثقافة المتعلقة باللغة أو باللغات ، وهى الثقافة التى تتعلق بصورية الابانة ، وما تتضمنه تلك الصورية من فنون لغوية متباينة ، وأخيرا فان هناك الثقافة الاجتماعية ، وهى التى تتمثل بصفة رئيسية فى العلاقات الاجتماعية وفى التشكيلات الفئوية التى يستطيع المرء إنشاءها بين الأفراد بعضهم وبعض ، أو بين الجماعات بعضها وبعض . فاذا ما تناولنا الثقافة بهذه الجوانب المتباينة ، فاننا نستطيع أن نجد نوعا من الصداقة ينبنى بصفة رئيسية على مشاركة الفرد من الناس مع غيره فى واحد أو أكثر من الثقافات ، فتلك المشاركة تشكل المحور الذى تقوم الصداقة على أساسه ، فبينما وجدنا أن الصداقة فى النوع الأول تنبنى على الميول الوجدانية ، فاننا نجد الصداقة هنا تنبنى على أساس المحور الثقافى المشترك الذى يجمع فى نطاقه صديقين أو أكثر ، ويكون ارتباطهما بعضهما مع بعض بفضل هذا المحور الثقافى المشترك .

ثالثا – المعنى الوظيفى أو الاشتغال فى عمل واحد : فالمشاركة فى عمل واحد حيث يجتمع الأفراد بعضهم الى بعض فى مكتب واحد أو فى ورشة أو مصنع واحد ، نجد اواصر الصداقة تنشأ بين المشتركين فى إنجاز العمليات المشتركة . فكثير من الصداقات تنشأ

نتيجة الاشتغال فى عمل مشترك يجمع بين الشخصين فى مكان واحد ولمدة ذات بال كل يوم . ولا شك أن اهتمامات الوظيفة الواحدة المؤداة تكون لها الفضل فى جمع القلوب بعضها الى بعض ، وتآزر الاهتمامات بعضها مع بعض .

رابعا — المعنى الجنسى : فلا شك أن الجنس يلعب دورا هاما فى ربط القلوب بعضها الى بعض . فالحب بين الرجل والمرأة ينشأ أولا على خلفية من الصداقة والتفاهم الوجدانى بين الطرفين ، ونحن نؤكد أنه لا جدوى من زواج يتم بين رجل وامرأة بغير أن تكون الصداقة قد جمعت بين قلبيهما ، ولكن يجب أن نقرر أيضا أن من الممكن نشوء صداقة بين رجل وامرأة بغير أن تكون بينهما علاقات جنسية من أى نوع ، فهنا تكون الصداقة منزهة عن الهوى ، بل إنها قد لا تتضمن فى نطاقها حبا جنسيا على الاطلاق .

خامسا — المعنى الدينى أو الروحى : والصداقة بهذا المعنى ترتبط بالايمان بنفس القيم الدينية وبنفس القيم الأخلاقية ، فالمحور المشترك الذى يدور حوله قلبا الصديقين أو قلوب الأصدقاء هو تلك القيم والأحاسيس الروحية والمعايير الاخلاقية التى يزنون بها السلوك . وهنا يجب أن نذكّر بأن معنى السلوك أوسع بكثير من مجرد التصرفات الخارجية التى تبدو للعيان ، فالسلوك بالمعنى العلمى هو سلوك داخلى من جهة ، وسلوك خارجى موضوعى من جهة أخرى ، فما يدور فى قلبك من مشاعر أو أفكار قد لا تعبر عنها يعد أيضا من السلوك ، والصداقة هنا تقوم على اساس ما يدور بدخيلة الاصدقاء من مشاعر مشتركة من جهة وعلى اساس ما يتبدى فى سلوكهم الخارجى المشترك من تصرفات من جهة أخرى .

وبعد أن استعرضنا هذه المعانى الخمسة للصداقة — وهى المعانى التى بمقدورك أن تضيف اليها معانى أخرى يكون قد فاتنا ذكرها — فانك تستطيع أن تلمح فى ثناياها أنواعاً من الصداقات ترتبط بها وتقع فى حدودها ، أو فى حدود ما تقوم باضافته من معان أخرى للصداقة لم نعرض لها ، ولكن مهما يكن فان المهم لدينا هو أن تعرف أن ثمة صداقات تجمع بينك وبين بعض الناس لأسباب متباينة وبفضل دورانك واياهم حول محور أو محاور مشتركة .

وعلينا الآن أن نقترح عليك دستورا للصداقة تتأمله وتقول كلمتك فيه ، ومهما كان موقفك مما نقوم باقتراحه عليك ، فمما لا شك فيه أن وجود دستور للصداقة

إنما يشكل قضية أساسية فى حياتك يجب عليك حسمها وأخذها فى اعتبارك . أما بنود الدستور الذى نقترحه عليك فإنها تتلخص فيما يلى :

أولا – ليس كل من يبش فى وجهك أو يعاملك بمودة هو صديق . فثمة أفاع كثيرة ذات ملمس ناعم كالحرير ، وأدهى الأعداء يتخذون من الصداقة أو من مظاهر الود بتعبير أصبح ستارا يخفون خلفه عداءهم لك ، وذلك حتى تأتى لدغتهم قاضية لا يسهل علاجها . فالمودة التى يبديها العدو الماكر لك بمثابة المخدر الذى تحقن به حتى يسهل الاجهاز عليك ، وقتلك بأسهل السبل . فعليك اذن أن تميز بين أصدقائك الحقيقيين وبين أصحاب المودة الظاهرة الزائفين .

ثانيا – ضع فى حسبانك أن الصداقة يمكن أن تنقلب الى عداء ، ومن هنا فان عليك أن تبقى بعض أسرارك وبعض صفاتك فى طى الكتمان . لا تظهر جميع أوراقك لأصدقائك ، كن حريصا على أن تجعل هناك بينك وبين أصدقائك حاجزا شفافا . ذلك الحاجز الذى يبقيك فى حماية من الصديق الذى قد ينقلب الى عدو لدود بين ليلة وضحاها ، فذلك الصديق الذى ينقلب الى عدو سوف يستخدم جميع الأسلحة التى سلمتها له فى يديه بارادتك وقت أن كان صديقا لك لمحاربتك بها .

ثالثا – اعلم أن الصداقة مرتبطة بالمكان والزمان ، فليست هناك صداقة مطلقة ، لقد كان من الممكن استمرار الصداقة طول العمر أيام كانت المجتمعات تتسم بالاستاتيكية ، وعندما كان سكان القرية الواحدة يولدون بها ويعيشون طوال عمرهم فيها بغير أن ينتقلوا منها إلا لماما ، أما اليوم فى المجتمع المتحرك باستمرار ، فان الصداقة ما تكاد تنشأ وتتوطد حتى تتغير الأحوال ويتفرق الأصدقاء بعضهم عن بعض ، فتسقط دعائم صداقتهم وتتبخر كأنها قطرة ماء فى مرجل يغلى ، لقد انعقدت أواصر الصداقة بيننا وبين زملاء لنا فى الدراسة فى الابتدائى والاعدادى والثانوى والجامعة ، ولكن تلك الصداقات تبخرت أو تبخر معظمها وقد تشتت جميعنا فى مناحى الحياة المتباينة .

رابعا – لا تثقل على أصدقائك بالمطالب . حاول أن تكون مستقلا بنفسك ، وألا تكون أخاذا ، بل كن معطاءً بغير بذخ أو تبذير ، وكن محدداً فى معاملاتك بحيث تكون راضيا عن معاملة اصدقائك لك ، وكما تريد أن يعاملك أصدقاؤك عاملهم ، ولا تطلب من أصدقائك أن يعاملوك بطريقة لا تعاملهم أنت بها ، فكما تعطيهم يعطونك ، وكما تعاملهم يعاملونك .

خامسا — جدد صداقاتك طالما أن ثمة صداقات تذبل وتموت ، فأنت لا تستطيع أن تقتصر فى صداقتك على مجموعة صغيرة من الناس . انك اذا فعلت ذلك فانك من المؤكد سوف تفقد جميع أصدقائك إن آجلا أم عاجلا ، لقد كان يجوز قديما أن يقتصر المرء على عدد صغير من الأصدقاء ، وذلك بسبب ثبات الاحوال ، وبفضل الاستقرار المكانى طوال العمر تقريبا ، أما وقد تغير الحال ، وصرنا فى ظل حضارة تتسم بالتغير المستمر والسريع والبعيد المدى ، فان علينا أن نجدد صداقاتنا وأن نخصبها ونتوعها ضمانا لمستقبل علاقاتنا مع أصدقائنا ، وحتى لا تضحى حياتنا قفرا من الاصدقاء فى يوم من الأيام .

موقفك من لصوص الوقت :

سبق أن قلنا إن حياتك عبارة عن قدر معين من الزمان تقضيه فى إطار أو فى أطر مكانية معينة ، فحياة الواحد من الناس هى عبارة عن زمان مصبوب فى مكان ، وبتعبير آخر فان مقياس مقدارك يجب أن يكون بمثابة كشف حساب عن الكيفية التى قضيت بها ما مضى من عمرك ، وكيف وجهت وقتك الزمانى . فالمناشط التى اضطلعت بها هى المادة التى ملأت بها كوب حياتك ، فاذا كان هذا الكوب الزمانى قد مليء بالغث من المناشط ، فان الحكم عليك يكون لغير صالحك ، أما اذا كنت قد ملأت ذلك الكوب الزمانى بالسمين من المناشط ، فاننا نحكم اذن لصالحك بأنك شخصية عظيمة ، وأنك استغللت الوقت المنقضى من حياتك فى خير ما تقضى فيه الحياة .

ومعنى هذا فى الواقع أن أثمن شيء تمتلكه فى حياتك هو وقتك ، فطالما أن وجودك بأسره يرتبط بعنصر الزمن ، فيترتب على هذا أن أعظم وأغلى شيء فى الوجود هو وقتك ، ومن ثم فان أهم وأغلى شيء يجب أن تحافظ عليه هو وقتك ، فاذا كنت تحزن اذا ما سقط منك سهوا مبلغ من المال ، أو اذا فقدت فى الطريق شيئا ذا قيمة مادية أو معنوية كبيرة ، فانك بالمثل يجب أن تحزن اذا ما فقدت وقتا كان من الممكن أن تستغله فيما يفيد .

وكما أن هناك لصوصا ينقضون على الممتلكات فينهبونها ويحرمون أصحابها منها ، كذا فان هناك لصوصا ينقضون على الوقت فيسرقونه من أصحابه . ولعلنا نصنف لصوص الوقت الى فئات وفقا لمراميهم من سرقتهم لوقتك على النحو التالى :

أولا — لصوص الوقت الأنانيون : وهذه الفئة من لصوص الوقت يتمثلون فى أولئك

الأشخاص الذين يضيعون وقتك فيما يهمهم ويشد اهتمامهم . ويُروح عن همومهم ، إنهم أشخاص يأخذون فى التحدث معك لا لأنهم يرغبون فى التحدث اليك شخصيا ، بل لأنك مجرد شخص – أى شخص – يمكن أن يستمع اليهم . فاذا حل محلك أى شخص أيا كان ، فان اسطوانة حديثهم تظل مستمرة فى سرد ما لديها من كلام . فلست إذن أنت المقصود ، أو لست أنت الشخص المفضل لديهم ليتحدثوا اليه ، بل أنت مجرد أذن تصغى اليهم ، ولا يهم أن تكون أنت تلك الأذن المصغية أم غيرك ، المهم لديهم أن يتحدثوا وأن يجدوا من يستمع اليهم ، فهم يسرقون وقتك لصالحهم النفسى ، سواء كنت مندمجا معهم فيما يقولون ، أم كنت نافرا ومشئزاً مما يخوضون فيه من كلام فارغ لا يهمك أو يستثيرك من قريب أو من بعيد . والواحد من هذه الفئة من لصوص الوقت يمكن أن يستولوا على جانب من وقتك منذ اللحظة الأولى التى يلتقون فيها معك فى أى مكان وفى أى وقت . فهم لا يكترثون بأى اعتبار يتعلق بك ، ربما لا يعرفون عنك أى شىء ، ولم يكن لهم حظ مقابلتك قبل ذلك ، وربما يكون لقاؤك معهم فى أى مكان حتى ولو كان قطارا أو فى مكتب بريد ، إنهم ينتهزون فرصة التفاتك اليهم ويأخذون فى استدراجك فى الحديث . فاذا ما أعطيتهم أذنك ، فانهم يظلون يصبون فيها من الأحاديث التى لا تهمك بتدفق ، ويشهدونك على ما يسردونه عليك من مشاكل تتعلق بأشخاص لا تعرفهم ولن تعرفهم ، بل انك اذا تملصت من ثرثرة الواحد من هذه الفئة ، فانك قد لا تلاقيه مرة أخرى طوال حياتك ، ولكن ما أن تخرج من قبضته حتى يستلم غيرك بنفس الطريقة يتحدث اليه وكأنه يحدث نفسه ، ولكنه يكون فى حاجة الى شخص ما يستمع اليه .

ثانيا – فئة الاستعراضيين : والواحد من هذه الفئة يأخذ فى إثبات وجوده عن طريقك ، إنه يرغب فى تأكيد وجوده الشخصى ، وأن يسترد ثقته المفقودة فى نفسه ، فماذا يفعل ؟ إنه يفتعل مناقشة أو مجادلة معك ، ويصر على إقحامك ببراهينه وتحطيم حججك بشتى الوسائل ، وهو يفضل أن يكون فى هذا الموقف نظارة يشاهدون مباراته الكلامية معك ، والكثير من هذا الصنف من لصوص الوقت يتحايلون عليك بأن يجروك الى المناظرة أو المجادلة وذلك بأن يبدأوا بالتساؤل وكأنهم يرغبون فى الاستزادة من علمك الغزير ، ولكن ما أن تنزلق قدمك معهم فى الحديث حتى يأخذوا موقف المعارض ، ولكنهم يعارضونك فى هوامش الموضوعات فى بادىء الأمر ، ثم ما يلبثون يعارضونك فى أساسيات القضايا التى يعرضون لها ، وهم فى الغالب يصرون على إبراز ما فى كلامك

من تناقض ، وربما يتصيدون لك بعض الاخطاء التاريخية أو اللغوية التى وقعت فيها فى أثناء تحدثك اليهم ، فيعلنون على الملأ وعلى مسمع من النظارة الموجودين بالموقف أنك مخطىء أو جاهل ، أو أن ما أحرزته من مكانة اجتماعية أو ثقافية إنما هو وهم انطلى على الناس ، بينما أنت لست خليقا بما أحرزته من ذيوع صيت أو من ثقة فى علمك أو خبرتك . المهم ان الاستعراضى لا يهمه أن يستفيد من الوقت الذى يقضيه معك ، أو بالأحرى الوقت الذى يقتطعه من لحم عمرك ، وانما هو يريد أن يستعرض عضلاته العلمية والثقافية ، وذلك بأن يخسف بك ويحط من قدرك ويهون من شأنك ، فهو يتخذك وسيلة يؤكد عن طريقها قدرته ، كما يتخذك وسيلة للمقارنة بينك وبينه فيرتفع الى مقامك من جهة ، وينزل بمقامك من جهة أخرى ، فيكون ارتقاؤه اليك ثم تفوقه عليك هو الهدف الوحيد الذى يصبو اليه .

ثالثا – فئة المتسكعين : وهذه الفئة من لصوص الوقت يرغبون فى قتل الوقت ، ذلك أنهم لا يجدون شيئا يضيعون فيه الوقت الا الزيارات والجلوس الى الآخرين يتحدثون عن هذا وذاك من خلق الله . إنهم يتسكعون ، ولكن تسكعهم لا يكون وحدهم ، بل يرغبون فى التسكع مع غيرهم ، فهم يجرون الآخرين الى طريق التسكع ، فاذا ما تململ من يضيعون وقته ، فانه يجد منهم وسائل التجريح المتباينة ، فهم تارة يتهمونه بالكبرياء الفارغة ، وتارة يتهمونه بالبخل وافتقاد روح الشرقيين المعطاءة ، وتارة ثالثة يصفونه بأنه شخص غير اجتماعى وأنه لا يجيد الجلوس اليهم أو الخوض فى الأحاديث الشائقة معهم .

رابعا – الشكائين البكائين : وأفراد هذه الفئة يفتعلون الخصومات مع ذويهم لكى يأخذوا فى عرضها عليك لكى تتوسط بين الاطراف المتنازعة لتضع الحلول لتلك المشاكل ولكى تجعل من نفسك قاضيا فى شئونهم ، ولقد تجد الواحد من هذه الفئة يخدعك بأنه لا يثق الا فيك ، ولذا فانه لا يتورع من عرض كل مشاكله وخصوماته عليك بغير تحفظ ، وهكذا يستطيع لص الوقت من هذا النوع أن يجرك الى مضماره النفسى ، فتدخل فى المشاكل بغير ما طائل بينما تنصرف عن مشروعاتك ومصالحك الشخصية .

خامسا – فئة المعجبين : وأفراد هذه الفئة يرغبون فى التقرب من المشاهير أيا كانت شهرتهم ، فهم يبحثون عن ذائعى الصيت فى جميع المجالات لكى يقضوا معهم الوقت ، ويكفى أن يحظوا بهذا الشرف حتى يذيعوا فى الآفاق أنهم أصدقاء فلان من الممثلين

وعلان من رجال السياسة ، وتلتان من لاعبى كرة القدم ، انهم يقضون الوقت فى التحدث عن جلساتهم وسمرهم مع العظماء والمشاهير ولكن ربما تكون أكبر جرائمهم خطرا ، هى سرقتهم لوقت أولئك العظماء وصرفهم عن أعمالهم أو مناشطهم المتباينة .

على أن لصوص الوقت يتذرعون بوسائل متباينة فى سرقتهم لوقت الآخرين لعلنا نوجزها فيما يلى :

أولا – استدرار عطف المستمع اليهم : وهذه وسيلة ماكرة يستخدمها كثير من لصوص الوقت لنهب وقت غيرهم . انهم يجعلون من الشخص الذى يسرقون وقته الأكبر والأعظم والمتعطف عليهم لحل مشكلاتهم ، أو للأخذ بأيديهم وللارتفاع بهم من المنحدر الذى وقعوا به .

ثانيا – إثارة حفيظة من يسطون على وقته : فلقد يعمد لص الوقت الى وسيلة أخرى غير استدرار العطف هى إثارة الغيظ والموجدة ضد الآخرين ، إنه ينقل الى من يريد سرقة وقته ما قيل ضده من فلان أو علان فى أثناء غيابه . فالنميمة والوقيعة هما السلاحان المستخدمان من قبل بعض لصوص الوقت ، وطبيعى أن الشخص الذى يسرق وقته يصيخ السمع الى تلك الأحاديث التى تخصه ، فينسى الأهم ويتدانى الى الأحط والأرخص . إنه يترك أعماله الهامة أو مشاغله النافعة لكى يرتمى فى أحاديث كلها لغو وتفاهة .

ثالثاً : الأحاديث المثيرة التى تتعلق بالسياسة ونحوها : فلقد يتذرع لص الوقت بالأحداث العامة ، أو بالمواقف السياسية ، ويأخذ فى إثارة لعابك للخوض فى تلك الاحاديث بغير علم أو حتى بجهل مطبق . فسارق الوقت ينتقى بعض الشائعات يستدرجك بها ، ولقد يخفض من صوته وهو يوهمك بأنه سيقول لك خبرا هاما لا يعرفه الا القلائل من كبار السياسيين الممسكين بزمام الحكم . فمن الطبيعى أن تعطيه أذنيك فيأخذ فى صب ما شاء له من كلام فيهما بينما لا تدرك أنت أن هدفه الأساسى هو سرقة وقتك لصالحه ، وذلك لان كل همه أن يقتل الوقت فيما يلوكه من أحاديث فارغة ، وأن يجد أرضا مشتركة بينك وبينه تلعبان عليها سويا لعبة تضييع الوقت ، برغم أنك أنت المسروق وهو لص وقتك .

الفصل الثالث عشر

ذلل مشكلاتك الثقافية

نظم وقت اطلاعك :

تحدثنا فى الموضوع السابق عن الوقت وأهميته ، وقد أخذنا نحذرك من لصوص الوقت ، وهنا نحذرك من نفسك خوف أن تسىء استخدام وقتك ، وعدم القيام بتنظيم وقت اطلاعك ، ذلك أن نظم التعليم الرسمية التى نخضع لها فى طفولتنا ومراهقتنا وشبابنا ، ربما تصيبنا بنوع من الاتكالية على من يدفع بنا الى العمل ، أو لانتظار من ينظم لنا شئوننا الثقافية . فثمة المناهج الدراسية وقد وزعت على فروع العلم والمعرفة المتباينة ، وقد أعفاك المسئولون عن تنظيم الدراسة من مسئولية تنظيم وقتك بالمدرسة ، فأنت مسير فى دراستك بالمدرسة أو بالجامعة وفق خطة زمنية معينة تتمثل فى الحصص أو المحاضرات . وثمة مرحلتان فى الدراسة كل عام ، المرحلة الأولى – هى مرحلة التحصيل ، والمرحلة الثانية – هى مرحلة التقييم الذى تتمثل فى الامتحانات التى يمكن أن تعرف فى ضوئها موقفك ومستواك الدراسى .

ونخشى أن نقول إن معظم الناس يشبهون العربات التى يدفع بها من الخارج ، فطالما أن قوة الدفع الخارجية مستمرة فى ضغطها على جسم العربة ، فانها تسير ، ولكن حالما يتوقف الدفع ويبطل الضغط من الخارج ، فسرعان ما تتوقف عجلات العربة ، وتظل كذلك الى أن يقيض لها دفع جديد من الخارج .

والمطلوب منك أن تتحول من مجرد عربة يدفع بها من الخارج الى كائن حى يتحرك من دخيلته ، وقد أمسك بزمام الموقف ، وأخذ يخطط لنفسه ، ثم يقوم بتنفيذ ما قام بتخطيطه . ونخشى أن نقول أيضا إن عملية التخطيط بحاجة الى دربة ومرانة ، وأنها لا تأتى عفوا ، ولكن من الذى يقوم بتدريبك على التخطيط لنفسك ، وتنظيم وقت اطلاعك اليومى ؟ اننا نعتقد أنه اذا ما ظللنا ننتظر من يخطط لنا أو من يمرنا على التخطيط لأنفسنا ، فنكون اذن قد تمسكنا بالموقف المدرسى ، ونكون قد حكمنا على أنفسنا بأن نظل عيالا على غيرنا ، اذ ننتظر أن يقوم ذلك الغير بالاشراف علينا ، وتحديد ملامح العمل الثقافى لنا ، بل وملامح حياتنا الثقافية ، والحرى بنا أن نمسك نحن زمام المبادأة ،

وأن نتولى نحن المسئولية ، فلا ننتظر حتى يأتى شخص يخطط لنا ويشرف على تنظيم اطلاعنا اليومى .

فالمسألة اذن مرهونة بك وحدك ،وليس لأحد أن يخطط لك أو أن يشرف عليك ، إنك ستصير المخطط لوقتك الذى تقضيه فى الاطلاع ، وأنت ايضاً الذى ستنفذ تخطيطك بنفسك . ولكن كيف تخطط لنفسك وكيف تنظم وقت اطلاعك ؟ اننا نجيب عن هذا السؤال فى نقاط على النحو التالى :

أولا — حدد لنفسك عددا معينا من الساعات تخصصها للاطلاع اليومى بغير انقطاع وبغير تكاسل . بعض الناس يفضلون الاستيقاظ مبكرا فى الفجر ، ويعكفون على الاطلاع ، والبعض الآخر يفضلون البدء فى الاطلاع فى المساء ، والبعض الثالث يفضلون الاطلاع بعد الظهر . إن تحديد موعد الاطلاع يتعلق بك وحدك وحسبما تعودت فى تنظيم حياتك بغير أن تفسد نظامك اليومى العادى ، ولكن لا تجعل الوقت الذى تحدده للاطلاع معرضا للضياع أو للتداخل مع مناشط أخرى كمشاهدة التلفزيون أو الجلوس مع الأسرة أو مع الاصدقاء .

ثانيا — اذا كان نفسك قصيرا فى القراءة ، فان بمقدورك أن توزع الوقت الذى كرسته للاطلاع اليومي مجزأ الى أوقات متقاربة أو الى اوقات متباعدة ، فاذا كنت قد كرست ساعتين للاطلاع اليومى ، فبمقدورك أن تخصص منهما ساعة فى الصباح الباكر ، وساعة أخرى بالليل أو بعد الظهر .

ثالثا — جهز نفسك قبل الاطلاع ، والتجهيز الذى نقصده هو تجهيز نفسى من جهة ، وتجهيز علمى من جهة أخرى ، والتجهيز النفسى يتمثل فى الطاقة التى تعدها فى دخيلتك للجلوس الى مكتبك مدة معينة . والأمر هنا شبيه بما يقوم به المسافر من القاهرة الى اسوان بالقطار ، انه يجهز نفسه نفسيا لتحمل المدة الطويلة التى يقضيها بالسفر وهو جالس فى مكانه بالقطار ، فلو أن ذلك الراكب لم يعد طاقة نفسية حيوية للسفر لمدة طويلة ، لكان بالتالى معرضا للانهيار العصبى يصيبه . فاذا لم تجهز نفسك بالطاقة العصبية المناسبة للاستمرار فى الاطلاع مدة ساعة أو ساعتين ، فانك سوف لا تصبر على الاطلاع ، ولسوف تنتحل المعاذير للهرب من الكتاب . أما بالنسبة للاعداد العلمى ، فانه يتمثل فيما تجهزه من كتب وأدوات تستعين بها فى عملية الاطلاع ، فبغير هذه الاستعانة بالكتب والادوات ، فانك لا تستطيع اذن تخير ما يستهويك من كتب ومجلات فى شتى المجالات الثقافية المتباينة .

رابعا - إن وقت اطلاعك يجب أن تقضيه فى مكان منعزل عن الآخرين حتى من أقرب الناس اليك ، ولكن اذا ما اضطرتك الظروف للتواجد مع شخص أو أكثر بنفس الحجرة التى تطلع فيها ، فيجب أن تنبه عليه قبل البدء فى القراءة بالتزام الصمت ، لأن وقت اطلاعك يجب أن يكرس بتركيز كامل فيما خصصته له من اطلاع ، بغير أن تتداخل عوامل التشتيت ، وبغير أن يكون هناك أى نشاط آخر يتقاسم ذلك الوقت .

خامسا - لكى تجبر نفسك على قضاء الوقت الذى حددته للاطلاع بدقة ، فعليك بتسجيل لحظة البدء كما تشير الى ذلك ساعة يدك ثم تسجيل لحظة التوقف ، أو لحظة انصرافك عن مواصلة القراءة بسبب طارئ ما ، ثم حساب عدد الدقائق أو عدد الساعات التى واصلت خلالها الاطلاع بغير توقف ، فمثلا اذا دق جرس التليفون ، فقبل الرد عليه سجل لحظة قيامك من مكتبك الى التليفون ، وبعد عودتك من المكالمة احسب الزمن الذى قضيته بغير انقطاع فى الاطلاع وسجله ، ثم ابدأ مرة أخرى بتحديد نقطة بدء زمنية جديدة الى أن تتوقف عن الاطلاع وقيامك من المكتب ، فتسجل لحظة الانتهاء . وبذا تستطيع أن تحسب وقت اطلاعك بدقة بغير أن تخدع نفسك بأنك قضيت ساعتين مثلا الى مكتبك ، مع أن الواقع انك لم تقض سوى ساعة واحدة وأن بعض المشاغل كالتلفون وجرس الباب وغير ذلك قد ابتعل الساعة التى حسبتها خطأ ضمن وقت اطلاعك .

وبمناسبة عوامل التشتيت التى يمكن أن تبتلع جانبا من وقت اطلاعك ، فاننا نحذرك من مجموعة من الأخطاء المتعلقة بطريقة تنظيم وقت اطلاعك نوجزها لك فيما يلى :

الخطأ الأول - ترك مسألة وقت الاطلاع للظروف والمزاج الشخصى أو للمصادفة . ومعنى هذا فى الواقع هو اهمال الاطلاع ، فاذا حصل الاطلاع على اى قسط من الوقت ، فانه يكون من الحثالة ، وربما يكون بعد أن يأخذ التعب بالشخص كل مأخذ ، ولسنا نغالى اذا قلنا إن قلة قليلة من الشباب هم الذين يكرسون وقتا محددا لاطلاعهم اليومى بعد أن يكونوا قد نفضوا أيديهم من الدراسة المنتظمة بالمدارس والجامعات .

الخطأ الثانى - اعتبار أن وقت الاطلاع هو وقت استرخاء . فلا يمارس الشخص الاطلاع الا اذا أراد أن ينام . انه يعتبر وقت الاطلاع مجرد وسيلة ينخرط بواسطتها فى النوم ، والواقع أن من أردا العادات الشخصية أن يتذرع المرء بالاطلاع أو بالقراءة كمدخل الى الانخراط فى النوم ، ذلك أن الكلام المقروء أو مجرد مشاهدة الأوراق

المطبوعة يشكل مثيرا شرطيا يستدعى النوم ويجلبه الى الجفنين ، وبذا يكون صاحب هذه العادة الخبيثة قد قضى على القراءة كمثير مستقل لتوسيع الأفق وكسب الثقافة .

الخطأ الثالث — قضاء وقت الاطلاع فى جو يعمل على تشتيت الذهن ، بيد أننا نجد بعض الناس يجعلون من الضوضاء العامة غير المتميزة خلفية نفسية تساعدهم على تركيز الذهن بدلا من كونها عامل تشتيت ذهنى . ولكن من المؤكد أن الشخص لا يستطيع أن يركز تفكيره فيما يقوم بقراءته ، بينما هو متتبع لأحداث إحدى التمثيليات المذاعة بالراديو ، ربما يكون الاستماع الى الموسيقى ، بل وربما الغناء ايضاً غير مشتت للذهن لدى بعض الناس ولكن اذا وجدت أن استماعك للموسيقى أو للغناء يعمل على تشتيت انتباهك ، فعليك اذن بالتوقف عن الاطلاع فى أثناء وجود الراديو مفتوحا الى جانبك بالحجرة التى تطلع فيها .

الخطأ الرابع — المبالغة فى تقطيع وقت الاطلاع ، ذلك أن بعض الناس ما يكاد يجلسون الى المكتب حتى ينصرفوا عنه ، فالفترة الواحدة من اطلاعهم لا تتجاوز خمس دقائق ، فمثل هذا النوع من الاطلاع حتى ولو امتد الى ساعات بعد القيام بعملية الجمع ، فانه لا يجدى ، ذلك أن الذهن بحاجة الى فترة تمهيدية للتجميع والتركيز ، فاذا كانت المدة قصيرة جدا ، فان تلك المدة تكفى بالكاد لاستجماع الذهن والبدء فى التركيز .

الخطأ الخامس — وهو على عكس الخطأ السابق يتمثل فى الاستمرار لمدة طويلة جدا فى القراءة الى درجة فقدان التركيز أو الاصابة بالتعب النفسى واجهاد العينين ، فلا بد من الحصول على قسط من الراحة فى أثناء فترة الاطلاع ولكن بحيث يجب ألا تمتد الراحة أكثر من اللازم فتأكل من الوقت المخصص للاطلاع أو تصرف الذهن عنه ، وتذهب بالرغبة أشتاتاً فى أمور أخرى .

مشكلة الذهن المشتت :

يشكو كثير من الناس من أنهم حالما يتناولون كتابا أو مجلة ويبدأون فى القراءة ، فانهم لا يستطيعون تركيز فكرهم فيما يقرأون ، ولا يتمكنون من متابعة الموضوع الذى يأخذون فى قراءته ، فيفلت منهم السياق ، وينصرفون عما بدأوا فيه ، ومن ثم فانهم يغلقون الكتاب أو المجلة للانخراط فى منشط آخر يوجهون اليه جهدهم ، ويولونه اهتمامهم .

ولعلنا نبدأ بالتساؤل عن الأسباب التى تكمن وراء تشتت الفكر ، فنجد أن تلك الأسباب تتلخص فيما يلى :

أولا - أسباب صحية : فلقد يكون السبب فى تشتت الفكر متعلقا بالاجهاد التام ، أو بالحاجة الى النوم بعد السهر لمدة طويلة ، أو بعد الإصابة بالأرق المؤقت أو بالأرق المزمن ، ومخاصمة الأجفان للنوم ، وقد يكون المرء مصابا بمرض ما فى الجهاز العصبى أو بأى مرض يسبب الآما تحول بينه وبين القدرة على تركيز الذهن فى المادة المطروحة أمامه لقراءتها ، وكذا فان للشيخوخة الشديدة أثراً أيضا فى القدرة على تركيز الذهن ومتابعة المادة المقروءة ، وذلك بسبب ضمور المخ أو بسبب ما يكون قد أصابه من عطب أو أورام حميدة أو خبيثة .

ثانيا - التعب من كثرة القراءة : فبعد أن يظل القارىء مستمرا فى القراءة لمدة طويلة ، فانه يحس بالتعب ، ومن ثم فانه يبدأ فى التشتت الذهنى وعدم القدرة على التركيز ، والواقع أن المخ عبارة عن جهاز حساس للغاية ، ولهذا الجهاز طاقة على التحمل أو التشغيل ، فاذا ما استنفدت تلك الطاقة أو كادت و لم تتح الفرصة الكافية للراحة وبالتالى لتجديد تلك الطاقة ، فان الشخص لا يستطيع أن يتابع المقروء ، ولعلنا نشبه العمليات العقلية التى يضطلع بها المخ فى أثناء القراءة بالعمليات العضلية التى يضطلع بها من يكتب على الآلة الكاتبة ، فاذا ما استمر الكاتب على الآلة الكاتبة فى الكتابة عليها لمدة طويلة ، فان التعب يصيبه ويأخذ به كل مأخذ ، فيبدأ فى الوقوع فى الأخطاء ، وذلك بأن يدق على أزرار حروف أخرى غير أزرار الحروف التى يقصد كتابتها . وبالمثل فان المخ عندما يتعب نتيجة الاستمرار فى القراءة لمدة طويلة ، فانه قد يفهم الكلام على غير أوجهه الصحيحة ، أو قد يفوته التقاط بعض المعانى التى يقرأ ألفاظها ولكنه لا يستوعب معانيها .

ثالثا - أسباب معرفية : فمن دواعى تشتت الفكر فى أثناء القراءة صعوبة المادة التى يقوم الشخص بقراءتها ووجود بعض المعانى أو بعض الكلمات التى يفتقر الى معرفتها ، ولقد يكون الموضوع المقروء بحاجة الى خلفية ثقافية يفتقر اليها القارىء مما يجعله غير قادر على الاستمرار فى القراءة .

رابعا - أسباب نفسية : فالهموم والمضايقات وما قد يريم على القلب من يأس أو تبرم ، وكذا الرغبات والشهوات التى قد تعتمل لدى المرء ولا تجد سبيلا لاشباعها ، إنما تعمل

جميعاً على تشتيت الذهن وفقدان القدرة على التركيز ومتابعة المادة المقروءة .

خامسا – فقدان الهدف من القراءة : فمن أهم أسباب تشتت الانتباه ، وعدم القدرة على متابعة المادة المقرؤة ، أن يفقد الشخص الهدف من القراءة ، فكما أن السائر فى الطريق يضل ويتخبط فى مسيره اذا هو فقد الهدف الذى يرنو اليه من مسيره ، كذلك يكون حال القارىء الذى يقرأ بغير هدف يرجوه من قراءته ، ومن المعروف أن هدف القارىء قد يكون هدفا مصلحيا ، وقد يكون هدفا ترفيهيا ، وقد يكون هدفا ثقافيا .

ولعلنا نتساءل بعد هذا عن الديناميات التى يستخدمها المرء لاشعوريا فى التشتت الذهنى والهروب ذهنيا من المادة المقروءة ، ونحن نجد أن تلك الديناميات تنقسم الى ما يأتى :

أولا – دينامية الهروب من الصعب الى السهل : فعندما يجد القارىء نفسه بازاء موضوع صعب عليه فهمه أو استيعابه ، فانه ينتقل لاشعوريا من المجال الصعب الى المجال السهل ، ويمكن أن نشبه هذا الموقف بالماء الذى ينزلق من أعلى الجبل الى السهول والوديان التى تقع فى نقطة أخفض من النقطة التى كان يوجدبها فوق الجبل . فالماء فى انزلاقه من أعلى الجبل الى السهول والوديان إنما يختار (مجازاً) الطريق السهل ، فهو لا يصعد الى أعلى بل يهبط إلى أسفل ، وذلك لأن الصعود الى أعلى أصعب من الهبوط الى أسفل ، وعلى نفس النحو فان ثمة آلية لاشعورية لدى الانسان تدفع به الى الهبوط من الصعب والنزول الى السهل ، فالقارىء الذى يجد أنه لا يستطيع استيعاب ما يقوم بقراءته ، فانه يسارع لاشعوريا الى الهبوط من القراءة الصعبة الى الأفكار السهلة أو الى قراءة أخرى ميسورة له ربما تكون قصة أو مجلة أو نحوهما .

ثانيا – دينامية الافكار المترابطة : ففى اثناء القراءة قد يجد القارىء مفهوماً يسحبه من التيار الأصلى الذى يسير فيه كلام المؤلف الى تيار آخر ينشعب عنه يرتبط بالخبرة الشخصية للقارىء ، فلقد يكون القارىء مهتما بالأسلحة لأنه يعمل ضابطا بالقوات المسلحة أو بالشرطة ، ففى أثناء قراءته فى كتاب دينى ، فانه قد يقع على هذه العبارة « الايمان سلاح المؤمن » . ان كلمة سلاح قد تجذبه عن السياق الذى كتبت فيه ، وهو سياق دينى ، فيأخذ فى التفكير فى السلاح الذى تسلمه عهدة ، والذى يجب عليه تنظيفه لأن أحد كبار الضباط سوف يمر للتفتيش على الأسلحة ، وعند هذه النقطة من التفكير ، فانه يتذكر أنه فى الأسبوع الماضى قد أوقعت عليه عقوبة بسبب إهماله

للسلاح ، ثم يذكر الكلام القارص الذى وجهه اليه الضابط الكبير بسبب ذلك الاهمال ، ولكنه فى هذه المرة سوف ينال الثناء من رئيسه ، هنا نجد أن القارئ قد خرج من التيار الأصلى الذى كتبت فيه كلمة « سلاح » وارتحل بفكره الى ناحية أخرى ترتبط بفكره ووجدانه ، فالآلية الترابطية قد خرجت بفكره من التيار الأصلى الى تيار آخر فرعى يبعد به عن التيار الأصلى المتعلق بما كان يقوم بقراءته .

ثالثا — دينامية احلام اليقظة : فلقد ترد كلمة أو عبارة تثير وجدان — لا فكر — القارىء فهو يجد نفسه منساقا نحو الانخراط فى حلم يقظة لذيذ يشبع من خلاله رغبات جنسية أو رغبات غير جنسية ، فما لم يستطع القارىء أن يحققه فى الواقع ، قد يحققه عن طريق أحلام اليقظة ، وربما يجد القارىء فرصة مناسبة للانخراط فى حلم اليقظة ، وقد صار وحيدا ولديه الذريعة للانعزال عن الناس ، وهذا ما يحدث بصفة خاصة فى مرحلتى المراهقة والشباب ، فكثير من المراهقين والشبان يجلسون الى مكاتبهم لساعات متواصلة وكأنهم عاكفون بتعمق على كتبهم يستذكرون مع أن الواقع أنهم عاكفون على أحلام اليقظة ينهلون منها ويجترون الخبرات الشهوية التى سبق لهم أن مروا فيها ، أو التى يرغبون فى المرور فيها .

رابعا — دينامية النعاس : وهذه الدينامية تجلب النعاس الفعلى الى أجفان المرء ، انه يحس بأنه لم ينم منذ عدة أيام مع أن الواقع انه شبعان نوما ، وأنه ليس بحاجة الى النوم على الاطلاق ، ولقد ينهض الطالب الذى تدفع به هذه الآلية الهروبية اللاشعورية الى اغلاق كتابه متجها الى السرير لينام ، ولكنه لا يجد للنعاس سبيلا ، انه قد ينخرط فى أى نشاط آخر كأن يقوم من فراشه الى التلفزيون يشاهد فيلما أو مباراة لكرة القدم بغير أن يحس رغبة فى النعاس كما كان حاله منذ لحظات وقت أن كان جالسا الى مكتبه يستذكر . فثمة اذن دافع نفسى لاشعورى يساعده على الهرب من القراءة الى النعاس كوسيلة للتوقف عن مواصلة القراءة . هذه الدينامية أطلقنا عليها آلية النعاس .

خامسا — دينامية الإبداع الفنى أو الاختراع : فلقد يتحايل الشخص للتوقف عن الاستمرار فى القراءة وذلك بأن ينخرط فى نشاط أدبى أو فنى أو حتى فى اختراع جهاز أو أداة جديدة . وعلى الرغم من اعترافنا بأن النشاط الأدبى أو النشاط الفنى أو الاختراع أشياء رائعة ، فاننا نعتبرها فى هذه الحالة بمثابة وسائل هروبية لاشعورية . والواقع أن هناك الكثير من الناس قد انخرطوا فى الأدب والفن والاختراع لا لأن لديهم الموهبة الفنية أو الادبية أو موهبة الاختراع ، بل لأنهم حملوا بهذه الالية الهروبية الى الخروج

من مسار القراءة الصعبة الى ما يستهويهم من أدب أو فن أو اختراع ، بيد أن هؤلاء الهروبيين لا ينتحون الى الأدب الجاد أو الى الفن الذى يحتاج الى دراسة وتعمق ، ولا الى الاصول العلمية للاختراع ، بل هم يخدعون أنفسهم ، فقد يوهمون من حولهم بأنهم لم يخلقوا الا للأدب أو للفن أو لخلق أشياء جديدة وتصميم مخترعات لم يسبق لأحد أن فكر فيها ، وانك لتجد الكثير من حالات الفشل فى الدراسة المنتظمة بالمدارس والجامعات تندرج تحت هذه الفئة من الهاربين بتذرعهم لاشعورياً بآلية أو دينامية الابداع والاختراع .

ونحن فى نهاية هذه المعالجة السريعة لمشكلة الذهن المشتت نود أن نقدم اليك بعض النصائح اذا كنت ممن يتعرضون لهذه المشكلة أولا - هيىء نفسك أولا للقراءة قبل أن تبدأ فيها ، ثانيا - حدد الهدف من قراءتك ثالثا - حدد الكمية التى ستقوم بقراءتها فى الكتاب لكى تعد طاقة نفسية لها . رابعا - اقرأ فى أكثر من كتاب واحد فى الجلسة الواحدة . سادسا - تصفح العناوين والنقاط الرئيسية فى الموضوع قبل أن تقوم بقراءة التفاصيل ، وذلك لأن الالمام بالأساسيات خليق بحملك على تتبع الفروع والتفاصيل . سابعا - استخدم القلم الرصاص فى وضع بعض الخطوط تحت الجمل الهامة التى يجب الرجوع اليها ، ولكن مع عدم الادمان فى وضع خطوط تحت الجمل والعبارات كما يفعل البعض . ثامنا - حاول أن تعيد كتابة الموضوع بأسلوبك الشخصى وبصياغتك المبتكرة ، ووفق ترتيب جديد ، أو اخراج جديد للموضوع تجده أفضل وأنسب .

كيف تقرأ كتابا ؟

علينا بادىء ذى بدء أن نستعرض أنواع الكتب التى يمكن للمرء أن يتناولها بالقراءة حتى نستطيع بعد ذلك أن نقع على الطريقة المناسبة لقراءتها وتلك الأنواع يمكن أن تصنف على الوجه التالى :

أولا - الكتب الأدبية : كالشعر والقصة والسير والرحلات ، وهذا النوع من الكتب إما أن يصب الاهتمام على الأسلوب اللغوى ، واما أن يصبه على الخيال ، واما أن يصبه على ما تتفجر به عواطف الكاتب ، أو ما يهز وجدانه من مشاعر .

ثانيا - الكتب الدينية : وهى كتب الوحى والتفسير والوعظ والتشريع وسير الأنبياء والزعماء الدينيين وكتب الدراسات الدينية المقارنة وغير ذلك من كتب تعالج الموضوعات الدينية .

ثالثا - الكتب العلمية : وهى الكتب التى تتناول الواقع الموضوعى بالدراسة أو التى تتناول الظواهر والعلاقات الانسانية بمنهج موضوعى يعتمد على المنطق والتفكير النقدى .

رابعا - الكتب الفلسفية : وهى الكتب التى يتناول بها المؤلفون نتائج العلوم ونظرياتها بنظرة عامة شاملة وهى أيضا الكتب التى تتناول العلاقات الاجتماعية بنظرة عامة مترابطة ومتكاملة بحيث ترسم خطا جديدا لتلك العلاقات .

خامسا - الكتب التقنية : وهى الكتب التى ترشد القارىء الى تطبيق نظرية أو فكرة ، أو هى الكتب التى تساعد القارىء على أن يتدرب على مهارة معينة ، وذلك ككتاب التدريب على الكتابة على الآلة الكاتبة ، أو ككتاب النوتة الموسيقية .

والواقع أن القراءة قراءات وليست قراءة واحدة ، وعلينا لكى نعرف كيف نقرأ كتابا أن نستعرض أنواع القراءات المتباينة التى يمكن حصرها فيما يلى :

أولا - القراءة الترفيهية : وفى هذا النوع من القراءة لا يستهدف القارىء فائدة معرفية ، بل هو يخاطب وجدانه بما يقوم بقراءته ، ولذا فان القارىء الترفيهى لا يرغب فى أن يحصل على معلومات جديدة مما يقوم بقراءته فى الكتب الترفيهية التى يتناولها . ولقد نصف هذا النوع من القراءة بأنه لا يعدو أن يكون تحصيل حاصل من الناحية المعرفية ، إنه مجرد نشاط لقضاء الوقت فى متعة وجدانية ، من ذلك مثلا الكتب الغرامية الرخيصة أو المجلات السطحية التى تبغى بالدرجة الأولى والأخيرة تسلية القارىء ومداعبة عواطفه واثارة اهتمامه والقرع على أبواب خياله الوجدانى .

ثانيا - القراءة التحصيلية : وفى هذا النوع من القراءة يكون الهم الأكبر للقارىء أن يستوعب مضمون قراءاته ، ولقد يكون الاستيعاب هنا استيعابا معنويا ، اذا كان الهدف من القراءة الالمام بالأفكار الواردة بالكتاب أو فى جزء منه ، كما قد يكون استيعابا استظهاريا نُصياً اذا كان قصد القارىء حفظ النصوص أو الأشعار الواردة بالكتاب أو بجزء منه ، ولعل معظم الكتب المدرسية والجامعية تقع فى هذا الاطار من القراءة .

ثالثا - القراءة التطبيقية أو العملية : وفى هذا النوع من القراءة يكون هم القارىء هو تنفيذ الخطوات والارشادات التى يقررها المؤلف بالكتاب ، ومن هذه القراءات ما يتعلق بوسائل الطبخ ووسائل اصلاح السيارات ، وما كان متعلقا باستخدام الالآت المتباينة ونحوها .

رابعا – القراءة التفاعلية أو الفلسفية : وفى هذا النوع من القراءة يكون اهتمام القارىء منصبا على التفاعل بين ما لديه من خبرات ، وبين ما يقوم بقراءته ، إنه لا يستوعب ما يقوم بقراءته كما هو ، بل يتفاعل معه ، تماما كما تتفاعل المواد الكيميائية بعضها ببعض لتكوِّن مركبات كيميائية جديدة ، وهذه القراءة هى التى تعمل على إعداد العقول المفكرة والمبتكرة فى نفس الوقت .

خامسا – القراءة النقدية : وفى هذا النوع من القراءة يكون اهتمام القارىء منصبا على تبيان جوانب الاجادة وجوانب الضعف فيما يشتمل عليه الكتاب ، فعندما يتناول أحد النقاد احدى المجموعات القصصية وقد كلف بنقدها لمناقشتها بالاذاعة أو فى احدى الندوات ، أو عندما يقوم أحد الأساتذة بالجامعة بتناول أحد الأبحاث المقدمة من أحد الدارسين للحصول على الماجستير أو الدكتوراه ، فانه يقوم فى أثناء قراءته بتبين أوجه الاجادة وأوجه التقصير فيما قام الكاتب أو الدارس بكتابته ، سواء كان قصة أم بحثا .

وعلينا بعد هذا أن نستعرض فنون قراءة الكتب ، ذلك أن قراءة الكتب تختلف باختلاف الكتاب من جهة ، وباختلاف الهدف من تناوله من جهة أخرى ، وتتلخص هذه الفنون فيما يلى :

اولا – القراءة الاستطلاعية : فأنت عندما تذهب الى إحدى المكتبات ويجذب انتباهك عنوان أحد الكتب ، فانك لا تشتريه فى الحال ، بل تقوم بتصفحه ، انك ربما تبدأ بقراءة « هذا الكتاب » الذى يكتبه المؤلفون أو الناشرون عادة على ظهر الغلاف ، ثم تأخذ بعد هذا فى قراءة فهرس الكتاب وربما تقرأ عناوين الفصول واحدا بعد الآخر ، ثم تعيد الكرة من جديد . ولكن لكى تتناول بالقراءة الموضوعات الفرعية التى تندرج تحت كل فصل ، وبعد هذا تقوم بقراءة المقدمة التى يصدر بها المؤلف كتابه ، وقد تمر بسرعة على ما قد يتضمنه الكتاب من صور أو خرائط أو أشكال ايضاحية ، وربما يهمك نوع الورق وطريقة طبع الكتاب وشكل الغلاف وما تضمنه الغلاف من الوان الى غير ذلك من جوانب متباينة تعطيك فكرة عامة عن الكتاب قبل أن تقدم على شرائه أو استعارته اذا كنت باحدى المكتبات التى تعير الكتب ، ذلك أن هدفك من الذهاب الى المكتبة للشراء أو الاستعارة ربما يكون مرتبطا ببحث كلفت بعمله للكلية التى تدرس فيها ، وربما تكون مهتما بمعالجة موضوع معين تريد الكتابة فيه لاحدى المجلات أو لاعداد حديث لك فى الاذاعة الى غير ذلك من أهداف ، وربما يكون استطلاعك متعلقا بمزاجك الخاص فى القراءة ، فأنت تسأل نفسك بينما تتصفح الكتاب : هل هذا هو أنسب كتاب

يروق لى لاقتنائه فى مكتبتى بشرائه أو باستعارته ؟ فهنا يكون هدف القراءة الاستطلاعية هدفاً ذاتيا مزاجياً بحتاً .

ثانياً — القراءة الطولية : ونعنى بالقراءة الطولية أن تتناول الكتاب من أول كلمة فيه حتى آخر كلمة بغير أن تترك أى فصل أو حتى أى جملة ، فاذا ما تناولت احدى الروايات فانك سوف تستعين فى قراءتها بالقراءة الطولية ، ذلك أنك لا تستطيع أن تنتقى بعض الفصول وتترك البعض الآخر منها . فثمة سياق واتساق يلزمانك بهذا النوع من القراءة من أول الكتاب الى آخره ، وليست الروايات والقصص وحدها التى يجب أن تقرأ بطريقة القراءة الطولية ، بل ان هذا ينسحب بازاء جميع الكتب المحورية التى تدور فكرتها حول مفهوم واحد كهذا الكتاب الذى بين يديك الآن . ولعل بعض الكتب التى تحمل فلسفات أصحابها لا تستوعب اذا قطعت أو اذا اجتزأ القارىء بتناول مقتطفات منها وترك بعضها الآخر ، من ذلك مثلا أى محاورة من محاورات أفلاطون أو كتاب « التأملات » لديكارت ، بل وجميع كتابات الفلاسفة على تباين مذاهبهم واتجاهاتهم .

ثالثا — القراءة العرضية : وهذا النوع من القراءة يكون مستهدفا هدفا معينا ، من ذلك مثلا اذا كنت تبحث موضوعا بالذات ، أو اذا كنت تريد جمع معلومات عن فكرة معينة ، فأنت فى هذه الحالة تتناول مقطعا من الكتاب ، وهو مقطع عرضى بالطبع ، من ذلك مثلا اذا كنت تبحث فى نظرية المعرفة عند الفلاسفة ، إنك لا تتناول فلسفة كل فيلسوف على حدة ، بل تتناول مرجعا عن تاريخ الفلسفة ، ولا تقوم بقراءة ذلك المرجع من أوله الى آخره بالطريقة الطولية ، بل تتناول هذا الجانب الذى يهمك من المرجع فحسب ، وقس على هذا جميع الاهتمامات المحددة التى تعتزم تحصيلها .

رابعا — القراءة التنقيحية : فاذا كنت واحدا من الثقات فى اللغة ، وطلب اليك أحد المؤلفين تنقيح أسلوب الكتاب الذى قام بتأليفه قبل تقديمه الى الناشر لطبعه ، فان قراءتك له ستكون قراءة مركزة على الاستخدام اللغوى للعبارات ومراعاة قواعد النحو وغيرها من أصول لغوية . واذا كان مؤلف الكتاب قد وضع ثقته فيك كأستاذ له تقوم بتوجيهه فى تخصصه وطلب اليك القيام بفحص وتنقيح مؤلفه قبل نشره ، فانك فى هذه الحالة ستركز فكرك على المعانى والمصطلحات العلمية والآراء التى ساقها المؤلف ، ونحو ذلك من جوانب يعترف لك بأنك أمتن منه فيها ، وأعلم بالخبايا بازائها .

خامسا — القراءة الفهرسية : وهذا النوع من القراءة يكون هم القارىء فيه منصبا على جمع المصطلحات العلمية وأسماء الاعلام الواردة بالمؤلف فى بطاقات مع تحديد الصفحات التى ذكر بها المصطلح أو العلَم ، وهذا النوع من القراءة تتضح ثماره فى المراجع العلمية ، بل وفى معظم الكتب الاكاديمية الاجنبية وهو ما يعرف بالـIndex ويكون مكانه بالنسبة للكتب الانجليزية فى آخر الكتاب ، بينما يوضع الفهرس فى أول الكتاب ، وهناك قراء متخصصون فى هذا النوع من القراءة الفهرسية فى دور النشر الكبرى بالخارج .

فن قراءة الصحف والمجلات :

علينا أن نستعرض بادىء ذى بدء أنواع الصحف التى يتناولها الناس بالقراءة ، ثم علينا بعد هذا أن نستعرض أنواع المجلات ، ولنبدأ أولا بأنواع الصحف ، فنجد أنها تنقسم الى ما يأتى :

أولا — صحف عامة ذات طابع سياسى وتنطق غالبا باسم الحزب الحاكم ، أو باسم السلطة القائمة ، فهى تهتم بصفة رئيسية بالأخبار المحلية وتؤكد على منجزات الحكومة ، وتحاول بث الثقة فى نفوس الشعب ، واشاعة الطمأنينة فى الحاضر والمستقبل ، على أن هذه الصحف لا تقتصر على الناحية السياسية الداخلية والخارجية ، بل هى تتناول مجالات أخرى متباينة بحيث تكون الصحيفة متسمة بالتكامل ، وبحيث ترضى المطالب الجماهيرية ، وتلبى الحاجات والاهتمامات الشعبية لفئات الشعب المتباينة .

ثانيا — صحف المعارضة : وهى أيضا صحف سياسية ، ولكنها تنطق بلسان المعارضة ، فهى تنبه الحكومة القائمة الى نقاط الضعف ، والى النقص فيما اتخذ من اجراءات فى المجالات المتباينة ، ولكن هذه الصحف لا تتخذ موقف المعارضة على طول الخط وبصفة مستمرة ، بل هى تؤيد الحكومة فى بعض الاحيان ، وتضم صوتها اليها بازاء بعض القرارات السياسية والاقتصادية التى لا تجد عليها غبارا .

ثالثا — صحف رياضية : وهى تلك الصحف التى يصدرها أحد الأندية ، أو تصدرها بعض الاتحادات الرياضية ، فهى صحف خبرية ولكن ما تقدمه من أخبار ينصب كلية على الرياضة بأنواعها المتباينة ، فتقدم أخبار اللاعبين ، والأحداث الرياضية المتوقعة ، ونتائج المباريات ، وتعليقات المعلقين وتنبؤات المتنبئين من أئمة الرياضات المتباينة بالنسبة لما سوف تسفر عنه نتائج مباريات الموسم .

رابعا - صحف دينية : وهي صحف متخصصة أيضا وان كانت فى بعض الأحيان تشتمل على موضوعات اجتماعية أو اخبار سياسية ، وهى بالطبع تكون لسان حال الجهة الدينية التى تقوم باصدارها .

خامسا - صحف اقتصادية . وهى تلك الصحف التى تهتم بالأسواق المالية وأخبار البورصة وأسعار الاوراق المالية والصناعات والمنتجات والتصدير والاستيراد والعمالة المطلوبة والمخترعات والسلع المستوردة الحديثة التى توجد بالسوق ومكان تسويقها وأسعارها ونحو ذلك من شئون اقتصادية .

وبالمثل فاننا نستطيع تقسيم المجلات الى الانواع التالية :

أولا - المجلات السياسية . **ثانيا** - المجلات الاجتماعية . **ثالثا** - المجلات الفكاهية . **رابعا** - المجلات الدينية . **خامسا** - المجلات الاقتصادية . **سادسا** - المجلات الفنية . **ثامنا** - المجلات النسائية . **تاسعا** - المجلات الحرفية والتطبيقية فى مجال معين كالمعمار أو الطب . **عاشرا** - المجلات النقابية .

ونحن نستطيع تقسيم قراء الصحف والمجلات الى فئات متباينة على النحو التالى :

أولا - قراء يودون اشباع حبهم للاستطلاع ، وهذه الفئة - وهى فئة ضخمة - يهتم أفرادها بقراءة ما يرغبون فى قراءته ، بينما ينبون عما لا يجذب انتباههم ، فهم يقرأون للمتعة وقضاء الوقت وربما تكون عادة قراءة أو شراء الصحف والمجلات لديهم من لوازم حياتهم ومن مستلزمات روتينهم اليومى . وهذه الفئة لا يهمها أن تزيد معلوماتها العلمية أو معلوماتها فيما هو أساسى أو هام ، بل ان اكثر ما يهمها ويجذب انتباهها تلك الاخبار المثيرة كالحوادث العنيفة أو الغريبة ، فيأخذون فى سردها فى مجالسهم ومع اصدقائهم . فالواحد من هذه الفئة يهمه بالدرجة الاولى ما تنشره الصحف ليثير الجماهير كانتصار أو هزيمة أحد الاندية ، أو وقوع حادثة سطو مسلح على أحد المتاجر ، أو ظهور العفاريت فى أحد المساكن ، أو وفاة شخصية هامة ، أو احد الاقرباء أو المعارف .

ثانيا - قراء التحليلات الاخبارية والمقالات العلمية والأدبية والفلسفية الدسمة ، وأفراد هذه الفئة يهتمون بعد قراءة العناوين الرئيسية بالصحيفة قراءة المقالات المنشورة بالصحيفة أو المجلة ، ولقد يعمد بعضهم الى قص المقالات التى تعجبهم والاحتفاظ بها فى دوسيهات يخصصونها لأنواع المقالات المتباينة لكى يرجعوا اليها ، أو لكى يستشهدوا بما جاء فيها فيما يكتبون ، أو فيما يعدونه من احاديث اذاعية .

ثالثا - قراء مؤرخون ، وهؤلاء تجدهم يترددون على دار الكتب حيث يرجعون الى الجرائد والمجلات التى مر على صدورها عشرات السنين ، وذلك للتأريخ لفترة زمنية معينة أو لمدارسة أقوال أحد الزعماء . فالمادة الصحفية بالنسبة لأفراد هذه الفئة بمثابة الخامة التى يصنعون منها نسيج التاريخ ، ويشيدون من لبناتها معمار التاريخ حسب الطراز الذى يلائم مزاجهم ومذهبهم فى تفسير الاحداث والاقوال التى وردت بالصحف والمجلات خلال الفترة التى يؤرخون لها .

رابعا – قراء إعلاميون ، وهم أولئك الذين اكتسبوا مهارة معينة فى القراءة ، فهم يستطيعون دراسة الموضوع الواحد فى جميع الصحف الصادرة فى نفس اليوم وكذا فى المجلات التى صدرت خلال اسبوع أو اسبوعين أو شهر ، والقارئ من هذا النوع الاعلامى يلتزم بفن معين فى القراءة بحيث ينتهى من قراءاته ومقتبساته وتلخيصاته فى وقت قصير جدا ، ذلك أن التعليقات الاذاعية التى تقدم خلالها نتائج تلك القراءات لا تقبل الانتظار ، كما أن الأحداث والاتجاهات بازاء المواقف والأحداث تتلاحق بسرعة مذهلة ، الأمر الذى يحتاج الى قراء فنيين متمرسين على هذا النوع من القراءة السريعة والشاملة والجامعة المانعة فى نفس الوقت .

خامسا – قراء مصححون ، وهم أولئك الذين يعملون بالصحف ، فيقومون بالتصحيح اللغوى أو بتصحيح ما قد يقع من أخطأ مطبعية متباينة فى المادة التى تهيأ للنشر ، وأفراد هذه الفئة بركزون الذهن على الجانب المعين الذى يكلفون به .

وبالنسبة للشخص العادى المثقف وغير المتخصص فى ناحية ما من النواحى التخصصية التى أشرنا اليها ، فان هناك مجموعة من القواعد ينبغى عليك مراعاتها لدى تناول الجريدة أو المجلة ، ولعلنا نوجزها فيما يلى :

أولا – قراءة المانشتات الكبيرة أو الاطلاع على الفهرس فى المجلة ، وهذا يعتبر الالمام المبدئ بالخطوط العريضة للجريدة أو المجلة ، وهذه المرحلة تناظر مرحلة الاطلاع على فهرس الكتاب بادىء ذى بدء كما قلنا فى الموضوع السابق ، وهو ما يجب أن يتم قبل الدخول فى التفاصيل .

ثانيا – اطلع بعد هذا بسرعة على صفحة الوفيات حتى تطمئن على أقربائك وأصدقائك المنتشرين بعيدا عن مقر إقامتك ، وذلك خوف أن يكون هناك مصاب يهمك أمره

بالدرجة الأولى ، ويكون عليك تغيير نظام حياتك منذ بداية اليوم وذلك بالسفر أو اجراء ترتيبات معينة ضرورية لا تقبل التسويف .

ثالثا — ارجع بعد هذا الى الصفحة الأولى من الجريدة ، وأعد قراءة المانشتات واحدا بعد الآخر : ثم اقرأ التفصيلات الموجودة تحت كل مانشت ولكن بطريقة القفز ، بمعنى أن تقرأ من كل فقرة سطراً أو سطرين وتترك باقى الكلام ، وعندما لا يجذبك أحد المانشتات لأنه لا يهمك ولا تفيدك معرفة مضمونه ، اسقطه من حسابك .

رابعا — انتقل بعد هذا الى الأخبار الخارجية فى الصحيفة وافعل نفس الشىء ، وعوِّد نفسك على القراءة الخاطفة التى تلم بواسطتها بأطراف الموضوع بسرعة وباحاطة كافية دون أن تستغرقك التفاصيل .

خامسا — انتقل بعد هذا الى الأخبار المحلية غير السياسية ، وقد تكتفى بقراءة العناوين دون التفاصيل ولسوف تجد أن كثيرا من تلك الأخبار لا يهمك ، ولكن عندما تعثر على عنوان يهمك ، اعكف عليه بالقراءة التفصيلية واذا وجدت قرارا يهمك فى وظيفتك ، فقم بقصه والاحتفاظ به واكتب عليه اسم الجريدة وتاريخ صدورها واحتفظ به فى الدوسيه الذى تخصصه لذلك .

سادسا — اطلع على صفحة الرياضة وافعل نفس الشىء من حيث اختيار ما يهمك قراءته واعزف عما لا يثير اهتمامك .

سابعا — انتقل بعد هذا الى الاجتماعيات وأخبار الفنانين والشخصيات النجومية بالمجتمع وتصفحها ، ولكن حذار من أن تستغرقك التفاصيل ، ودرب نفسك على القراءة السريعة القفزية التى تختار بواسطتها ما تقرؤه وما تنبو عما لا تريد الاطلاع عليه .

ثامنا — بالنسبة للمقالات — وهى ما أجلت قراءته الى أن انتهيت من القراءة الخبرية ، فاما أن تقوم بقراءتها فى الصباح ، واما أن تؤجل قراءتها الى المساء أو ربما ترى من الافضل قصها ووضعها فى الدوسيه الخاص بالمقالات لحين جلوسك الى مكتبك وتناولها بعناية ، ولكن عليك أيضا أن تختار ما تهتم بقراءته منها فليست جميع المقالات المنشورة مما يستحق أن يقرأ ، وليست جميعها مما يرتبط باهتمامك أو مما يفيدك .

تاسعا — بالنسبة للمجلات حدد الأولويات من الفهرس ، وما تقرأه منها علم عليه بالقلم ، ولا تقرأ المجلة بحسب الترتيب الذى طبعت به واهمل قراءة ما لا يناسبك أو لا يستهويك من أخبار أو مقالات أو تعليقات .

تناول قلمك واكتب :

عندما نقول إن الانسان حيوان ناطق ، فاننا نقصد أنه حيوان يعبر عن نفسه ، أو قل إنه حيوان يستخدم الرموز التعبيرية بدرجات متفاوتة مع تفاوت الحضارة التى تستظله . فالشخص الأمى حيوان ناطق بلسانه فحسب ، والمتعلم حيوان ناطق بلسانه وقلمه فى نفس الوقت ، والفنان حيوان ناطق بلسانه وفرشاه أو إزميله أو بما ينسجه من أنغام ، أو بما يستحدثه من أصوات يشدو بها ويعبر بواسطتها عن انفعالاته وعواطفه وعن انفعالات وعواطف الناس من حوله . وفى جميع الحالات ، فان الانسان هو بالفعل حيوان ناطق ، ولكن نطقه يتباين فى مستوياته وفى وسائل أدائه .

ولعل من المستحسن أن نقول إن الانسان حيوان يبين عن نفسه ويعبر عن خواطره واحاسيسه وخلجاته ، ولعلنا نقول أيضا إن الانسان يعبر عما فى نفسه لغيره ممن يحيطون به فى المكان ، وأيضا لمن يبعدون عنه مكانا وزمانا فى نفس الوقت ، فما يبين عنه الهندى وهو جالس الى مكتبه فى دلهى أو فى أى مدينة أو قرية من مدن أو قرى الهند ، يمكن أن يصل الى يدى وأنا بالقاهرة أقرؤه وأفهم عنه ما يريد التعبير عنه ، ويمكن أن أتناول كتابا قام بتأليفه واحد مثل ارسطو قبل ميلاد المسيح بعدد من القرون ، وأفهم عنه ما أراد الابانه عنه . فالانسان اذن حيوان معبر عن مكنونات نفسه عبر المكان والزمان جميعا .

ومما لا شك فيه أن التعبير المباشر بين المرء وبين من يحيطون به فى المكان والزمان على أكبر جانب من الأهمية ، ولكن لا شك أيضا أن التعبير بالقلم يعد صنوا للتعبير باللسان ، بل إن التعبير بالقلم قد يفضل التعبير باللسان فى بعض الجوانب لعلنا نوجزها فيما يلى :

أولا — إنك تستطيع أن تعبر بالقلم فتكتب مذكراتك الشخصية وأن تفضى بأسرارك الدفينة التى لا ترغب فى أن يطلع أحد عليها غيرك ، ولا شك أن لكتابة المذكرات الشخصية وظيفة نفسية هامة جدا . ذلك أنك وأنت تكتب مذكراتك الشخصية إنما تجعل من نفسك شخصين فى شخص واحد : أحدهما يكتب والآخر يتلقى المكتوب ، فأنت عندما تقوم بقراءة مذكراتك الشخصية بعد فترة طويلة ، فإنك عندئذ تشاهد نفسك من بعيد . وكلما مر على مذكراتك مدة طويلة ، فانها تزداد قيمة فى نظرك ، ولعلها تمثل الكنز المطمور فى حياتك الذى ترغب فى الاحتفاظ به لنفسك دون سواك ،

والواقع أن المذكرات الشخصية التى قام بعض الفلاسفة بكتابتها ، قد صارت من نفائس الأدب بعد رحيلهم عن هذا العالم ، من ذلك مثلا مذكرات روسو ومذكرات القديس أوغسطين وغيرهما ، فهى تمثل الخبرة الحية التى تشكل قاعدة ذات قيمة كبيرة جدا فى دراسة تلك الشخصيات وما مر بها من تجارب ، ناهيك عن الجرأه والصراحة التى كتبت بها تلك المذكرات ، مما يجعلها فى قمة الأدب التعبيرى الذاتى .

ثانيا – لا شك أن الكلمة المكتوبة تلقى من اهتمام صاحبها أكثر بكثير مما تلقاه الكلمة المنطوقة . فأنت تسمع الاديب يتكلم ، ثم تقرأ له ما كتب ، فتجد أن كلامه المكتوب يتصف بالدقة والعمق أكثر بكثير جدا من كلامه الذى نطق به ، ويحضرنا هنا ما ساقه أحد المفكرين بقوله « إنى عندما أتكلم أخشى من نفسى خوف أن يزل لسانى بما لا أقصده ، ولكنى وأنا ممسك بالقلم وأمامى القرطاس ، فانى أكون مالكا لزمام الموقف ، ويكون بمقدورى أن اعدل فيما كتبته ، أو أن أحجبه تماما عمن يتابعون كتبى ومقالاتى المنشورة » . فالكلمة المكتوبة تخضع لصاحبها حتى يطلق لها العنان لتخرج مطبوعة فى كتاب أو صحيفة ، أما الكلام المنطوق ، فانه فى كثير من الأحيان لا يحمل مقاصد صاحبه أو لا يكون صاحبه قد اعتنى بالابانة الواجبة ، ولذا فانه قد يحمل أكثر من معنى ، فيفسر على أكثر من وجه ، ناهيك أيضا عن الافتراءات التى يمكن أن تنسب اليك خاصاً بما قلته بلسانك فيزعم من سمعك أو اجتمع معك بأنك قلت كذا وكيت ، مع أنك لم تقل شيئا مما افترى به عليك ، أو أنك قلت كلاماً مباينا لما يزعم أنك تفوهت به .

ثالثا – من المعروف أن العلوم والفلسفة تعتمد على الكلام المدون وليس على الكلام المنطوق ، فالكلام الذى ينطق به العالم أو الفيلسوف أو الذى يقوم المدرس بالنطق به أمام تلاميذه أو طلبته بالمدرسة أو بالجامعة ، انما يكون معتمدا على ما ورد بالمراجع والكتب المعتمدة . صحيح أن الكلمة المنطوقة كانت تحتل مكان الصدارة قديما ، ولكن مما لا شك فيه أن الكلمة المكتوبة قد صارت تحتل عرش الاهتمام والاحتفال فى الأوساط العلمية ، بينما صار الكلام المنطوق مجرد أداة مساعدة لإلقاء الاضواء على الكلام المكتوب .

رابعا – لا يخفى على أحد ما للكلام المكتوب من أهمية فى الحقوق والواجبات ، فالدولة لا تعتمد على الوعود الشفوية أو الوصيات التى ينطق بها أصحابها وهم على فراش الموت ، بل يعتد بما سجلوه كتابة وبتوقيعهم ، وعقود الملكية ، بل والنقود والأوراق

المالية والشيكات المصرفية وغيرها مما يحمل قيمة مادية ، إن هى سوى كلام مكتوب . فجميع المعاملات تعتمد على الكلام المكتوب ، ولا يستخدم الكلام المنطوق الا لتسهيل التعامل أو للتفاهم بازاء ذلك الكلام المكتوب .

خامسا – وحتى الكلام المنطوق يعتمد فى كثير من الاحيان على الكلام المكتوب ، فمعظم المحاضرين والخطباء والمذيعين والمشتركين فى الندوات والاجتماعات يعدون ما يقولونه ، سواء بالتفصيل أم فى نقاط ولا يخفى أن مصادر المعرفة اليوم هى من كلام سبق أن دون ، كما أن الكلام الجيد المعد جيدا هو كلام يعتمد على وثائق وشواهد وعلى خلفية من الكلام المكتوب .

وبعد أن أوضحنا لك أهمية الكلام المكتوب ، فاننا نحثك على الامساك بالقلم والورق وأن تكتب على أن تراعى الارشادات التى نقدمها اليك فيما يلى :

أولا – يجب أن تعرف أن الكتابة كتابتان : كتابة ذاتية ، وأخرى موضوعية . والكتابة الذاتية – وان كانت تتلبس بصيغ موضوعية لأن الكتابة فى حد ذاتها هى وسيلة لجعل الذاتى موضوعيا – هى التعبير عن الخلجات الداخلية وما يساور المرء من أفكار أو مشاعر أو مخاوف أو توجسات ، أو ما يداعب خياله من آمال ، أما الكتابة الموضوعية فانها تستقى مادتها من أشياء خارجية ، من ذلك مثلا أن يكتب المرء تقريرا عن الأحداث التى وقعت فى يومه ، أو عندما يصف مكانا قام بزيارته ، أو عندما يسرد قصة سمعها ، أو عندما يستشهد بقانون علمى أو وضعى ، وأنت لست فى غنى عن هذين النوعين من الكتابة ، بل يجب أن تتذرع بهما جميعا بغير إهمال لأى منهما .

ثانيا – أقل مستوى من الكتابة ما كان متعلقا بالجانب المصلحى من الكتابة ، فأنت تعرف كيف تكتب اسمك وتعرف مضمون ما يعرض عليك من أوراق أو وثائق ، وترد على ما يصلك من خطابات ، وتقدم البيانات التى تطلب منك حيثما تعمل كموظف ، وتقرأ الفواتير وتقوم بتسجيلها بالدفاتر أو بالسجلات التى يجب تسجيلها بها .

ثالثا – أما المستوى الثانى الأرفع من هذا المستوى ، فهو أن تشارك فى العلم أو الثقافة ، وذلك بأن تقوم بالتلخيص أو بالتفسير أو بالترجمة ، ولقد تشارك فى الفهرسة أو فى جمع الكلمات والمصطلحات وتفسيرها فتنشىء قاموسا فى مجال ما من المجالات المعرفية ، وقد تؤلف كتابا حول الصناعات المنزلية أو غيرها وذلك باطلاعك على كتب عربية

وأجنبية منتقيا المادة من هنا وهناك فتبسطها أو تشرحها أو ترفق بها رسوما أو ايضاحات من عندك أو من عند غيرك .

رابعا - أما المستوى الثالث فهو مستوى البحث ، وهنا يلتزم الباحث بأصول مرعية فى فنون البحث ومن حيث كتابة المراجع واقتباس النصوص ونحوها ، على أن الباحث يمتاز عن الجامع للمعلومات الذى اشرنا اليه فى البند السابق بأنه يبرز شخصيته ، ويضيف جديدا ، ويقدم نظرية مخالفة أو مؤيدة أو مكملة لما عرضه من نظريات الآخرين ، فهو يجعل ما استفاده من غيره بمثابة خطوة تتلوها خطوات هى خطواته الشخصية ، فهو بهذا يكون قد ساهم فى دفع عجلة العلم مراحل الى الأمام .

خامسا - أما المستوى الرابع - وهو أرقى المستويات جميعا - فهو يتمثل فى الكتابة الابداعية البحتة التى لا يقدر عليها الا قلة من الدارسين ، والابداع موهبة فريدة يختص بها بعض الناس . على أن المبدع فيما يقوم بكتابته لا يعمل من فراغ ، بل هو يعمل مما سبق أن تم تفاعله معه وهضمه واستيعابه واحالته الى لحم فكره من ثقافات متباينة ، فما يفرزه المبدع من فكر ليس تكرارا لما سبق أن قيل ، بل هو مركبات ذهنية جديدة تصير بعد ذلك من دعامات الفكر الإنسانى . والواقع أن الفضل يرجع الى المفكرين المبدعين على مر التاريخ فى الدفع بخطوات حثيثة بالحضارة فى شتى المجالات الجديدة المبتكرة التى جعلت وتجعل الانسانية متجددة بصفة مستمرة بغير توقف ، فهل لك أن تختار مكانتك بين الكُتَّابَ ؟ ولكن اعلم ان لامناص من أن تكون كاتباً ، فليس لك الخيار بين أن تكتب أو لا تكتب ، بل خيارك فقط بازاء نوع الكاتبين الذى تدرج نفسك فى إطاره .



الفصل الرابع عشر

كيف تنمو ثقافيا ؟

نظرية الهرم الثقافى :

تقول هذه النظرية إن النمو الثقافى لدى المرء يسير فى بنائه على نفس النمط الذى بنيت وفقه الأهرامات ، فثمة قاعدة عريضة تعلوها طبقة أقل مساحة ، ويتلو هذه الطبقة الثانية طبقات متتالية كل طبقة منها أقل مساحة من الطبقة السابقة عليها الى أن ينتهى الهرم الى طبقة صغيرة هى قمته .

وبالمثل فان ثقافة المرء تبدأ من العام الواسع الى الخاص الضيق ، والتعليم أيضا يسير وفق هذه النظرية ، فتجد التعليم العام ، ثم التعليم الجامعى ، ثم الدراسات العليا ، وسواء كان المرء منخرطا فى التعليم النظامى ، أم غير منخرط فيه ، فان ثقافته تسير على النحو الهرمى ، وحتى بازاء تعلم أية حرفة من الحرف اليدوية ، فان التعلم يسير من العام الى الخاص ، وما يقال عن الحرف اليدوية ينسحب أيضا بازاء المهن التخصصية ، فالطبيب مثلا يبدأ تعلمه للطب من العام الى أن يتخصص فى فرع دقيق من فروع الطب ، وقل نفس الشيء بازاء جميع المهن التخصصية كالهندسة والفنون الجميلة وغيرها من مهن عالية .

والواقع أن نموك الثقافى يسير وفق النظام الهرمى ، فثمة خطوات هرمية يسلكها هذا النمو لعلنا نوجزها فيما يلى :

أولا — فاذا نحن بدأنا من أول حلقة فى سلسلة نمو الفرد ، فاننا نجد أن أجهزة المعرفة — وهى المنافذ الحسية الخمسة وكذا الجهاز العصبى المركزى الذى يترأسه المخ — وقد أخذت فى خلال المرحلة الجنينية قبل الميلاد ، تمر فى مرحلة الاستعداد للعمل ، وذلك بالنمو فسيولوجيا ، بحيث تكون على استعداد للعمل الخبرى بمجرد نزول الطفل من بطن أمه الى هذه الدنيا .

ثانيا — بعد ميلاد الطفل فانه يكون قد أرسى فى حياته الأساس الذى يتبنى عليه هرمه الثقافى . فالمقومات البيولوجية ، وأجهزته الفسيولوجية التى صارت مستعدة للعمل بعد الميلاد ، وهى التى ظلت تعتمل لديه لاشعوريا (بالمعنى العام للكلمة) بالنمو ذاتيا ،

ومن الداخل ، وبطريقة ديناميكية فى دخيلة أحشاء الأم ، انما يعتبر بمثابة حفر أساس الهرم الثقافى ، ثم صب الخرسانة تحت أرض الهرم المنشود اقامته ، فالأساس الذى سوف يقام عليه الهرم الثقافى للشخصية هو أساس بيولوجى مكين يتمثل فى استعداد الأجهزة المعرفية للعمل بمجرد الخروج من ذلك المكان الصغير المغلق الى هذا العالم الفسيح والملىء بالخبرات الكثيرة والمتعددة والمستمرة فى التراكب والتعقد .

ثانيا – أما قاعدة الهرم الثقافى للشخصية ، فانها تتمثل فى مرحلة الطفولة الأولى ، هذه المرحلة تمتاز أساسا بالتقبل الحسى الادراكى ، أو قل بالتعرف على العالم المحيط بالطفل ، وطبيعى أن تشييد هذه القاعدة الثقافية يأتى بصفة أساسية بما يقع عليه البصر وما يصل الى السمع ، ثم تأتى فى المرتبة الثانية الحواس الثلاث الاخرى ، أعنى الشم والذوق واللمس ، وفى هذه المرحلة أيضا نجد أن المعرفة الحسية وهى التى تسمى بالمعرفة الادراكية تتدعم بما لدى الطفل من خيال ، بيد أن خيال الطفل فى هذه المرحلة يكون فجاً ، ولا يقاس بالقوة التى يصير عليها فى مرحلة الطفولة الثانية ، التى تبدأ من الخامسة حتى العاشرة .

ثالثا – وفوق قاعدة الهرم تشيد هذه المرحلة من النمو – أعنى الطفولة الثانية – وفيها يكون الطفل قد صار يجمع بين المعرفة وبين القيم الأخلاقية ، فالأشياء التى يقع عليها إدراك الطفل ليست مجرد أشياء مدركة ، بل هى أشياء تشتمل على الخير ، أو تشتمل على الشر ، ويظل الطفل خلال طفولته الثانية متطلعا لمعرفة العالم من حوله ، ولكنه يربط بين معرفته للعالم الخارجى وبين معرفة أخرى هى معرفته بالمجتمع ، فالمعرفة الحسية تستحيل لديه من معرفة بالأشياء الى معرفة بالناس ، وبتعبير آخر فان طفل المرحلة الثانية فيما بين الخامسة والعاشرة هو طفل يعزو معرفته بالأشياء الى معرفته بالناس ، أو قل إنه يترجم معرفته بالأشياء الى ما يعرفه عن الناس ، فهو يربط فيما بين المعرفتين فى معرفة واحدة هى معرفته بالآخرين . فالاشياء مرتبطة بالناس أشد ارتباط ولا تنفصل عنهم أو تبعد عن مجالاتهم ، إنه لا يستطيع أن يعرف الأشياء كجوامد ، بل هو يربط بينها وبين الناس ، لدرجة أنه يكسبها الحياة ، فيجعل لها معرفة وارادة ، فالدمية تصير لديه شخصية حية وعارفة ومريدة ، وكذا الكرسى والبحر وجميع الجوامد ، ناهيك عن الكائنات الحية المتباينة فهو يجعل ما يتصف به الناس تتصف به سائر الموجودات من حوله .

رابعا – أما الطبقة الثالثة بالهرم الثقافى فهى مرحلة المراهقة ، وفى هذه المرحلة يتشوف المراهق والمراهقة الى آفاق أوسع ، وتتمثل رغبة المراهقين فى المعرفة فى جانبين أساسيين : الجانب الأول – هو الجانب الجنسى ، فالمراهق يتفتح أمامه عالم المراهقات والنساء بعامة ، وكذا فإن المراهقة يتفتح أمامها عالم المراهقين والرجال بعامة ، أما الجانب الثانى الذى يتفتح أمام المراهقين من الجنسين فهو عالم الأجناس ، فهم يرغبون فى التعرف على سائر أجناس العالم وما تتضمنه من قيم وأديان وعادات وتقاليد متباينة ، إنهم يريدون جمع البشرية جمعاء فى قبضتهم المعرفية . وأكثر من هذا فانهم يريدون التعرف على السلالات البشرية فى تطورها وما تقلبت عليه البشرية من عصور ، وما تختص به كل بيئة من أشياء تتباين فيها عن البيئات الأخرى . وثمة تساؤلات كثيرة تعتور عقل المراهق والمراهقة خاصة بالوجود والموت وما بعد الموت ، وكذا فان التساؤلات الكثيرة تشتد وطأتها حول العقائد الدينية والقيم الأخلاقية وقد تعتور المراهق والمراهقة بعض الشكوك ، بل وبعض العصيانات العقائدية وفى هذه المرحلة نجد أن المراهق والمراهقة يكثران من القراءة والاطلاع بصفة عامة فهما يريدان أن يعرفا كل شىء عن أى شىء ، فطبيعة المراهق والمراهقة المعرفية لا تعترف بالتخصص المعرفى ، فالمراهق والمراهقة يرغبان فى معرفة جميع الأشياء ، بيد أنهما فى الغالب لا يرغبان فى اخضاع المعرفة للنظام ، ولا يرغبان فى أن يخضعا للاختبار فيما قرآه أو سمعاه . يكفى أن يلتهما الكتب قراءة ، ويودان لو يتركهم الكبار يقرأون ما يشاءون وينبون عما لا يرغبون فى قراءته من كتب . ولعل من أكثر الأشياء جلبا للمضايقة فى نظر المراهقين من الجنسين إخضاعهم للامتحانات وتقرير حالتهم أو مستواهم فى ضوئها أو اتهامهم بالكسل وترك أو إهمال الواجبات المدرسية .

خامسا – أما الطابق الخامس من الهرم الثقافى بالشخصية ، فانه طابق الشباب ، وفى الشباب يستقر الهياج الثقافى ، ويصير الشاب قادرا على التبصر بميوله الحقيقية . فالشاب والشابة يرغبان فى التخصص فى فرع معرفى معين ، بيد أن هذا لا يعنى أن الشاب والشابة يندمان على ما حصلاه فى المراهقة أو لا يعرفان قيمة ما حصلاه . العكس هو الصحيح ، إنهما يعتزان بخبراتهما السابقة ، وما سبق لهما تحصيله فى الطفولتين الأولى والثانية وفى المراهقة ، بيد أنهما يرغبان فى التركيز والتخصيص والتعمق خلال هذه المرحلة الشبابية ، ولعلهما يربطان فيما بين المعرفة وبين الوظيفة التى سوف يضطلعان بها فى المستقبل القريب ، فما يقومان بدراسته يكون له مغزى واقعى فى الغالب . فالعلم

للعلم لا يعود السمة الشائعة فى الشباب ، بل تصير السمة السائدة فى حياتهما الثقافية هى سمة العلم للحياة وللمستقبل . فالشاب والشابة يترسمان مستقبلهما ، ويتوقعان تطبيق ما يتلقونه بالجامعة فى الحياة بعد التخرج اذا كانا بالجامعة ، واذا كانا منخرطين بالفعل فى الحياة ، فان الخبرات التى يتلقيانها ترتبط أشد ارتباط بالواقع العملى والمهنى ، فما يكتسبه الواحد منهما يكون له مغزى وظيفى مباشر .

سادسا – أما قمة الهرم فهى مرحلة الكهولة التى تعتبر قمة ما تصل اليه الشخصية من خبرة ، فهذه المرحلة هى مرحلة العطاء الثقافى . بيد أننا لا نستخدم كلمة ثقافة هنا بمعنى المعرفة النظرية كما هو شائع ، بل نعنى الخبرات المتباينة مهما كانت ، المهم أن المرء فى مرحلة الكهولة التى تبدأ من حوالى الثلاثين حتى الخمسين يكون شخصية مثمرة ومطبقة لما تلقته من خبرة ، بل ويكون مطورا لما سبق أن تلقاه من خبرات ، والواقع أن هذه المرحلة ليست مرحلة التوقف عن تحصيل الخبرات ، بل هى مرحلة العطاء مع الأخذ والاكتساب الخبريين فى نفس الوقت ، وهى قمة الشخصية وحصيلتها المنشودة لها .

النظرية المحورية :

قدمنا نظرية لنفسر بها النمو الثقافى ، هى نظرية الهرم الثقافى ، وفيما يلى نقدم نظرية أخرى هى النظرية المحورية . وفحوى هذه النظرية الثانية أن الثقافة لدى المرء يمكن أن تفسر بأنها التفاف حول مجموعة من المحاور . ولعلنا نلخص تلك المحاور الثقافية فيما يلى :

أولا – محور المناشط الجسمية : فمنذ أن يولد الطفل يكون مستعدا لاكتساب خبرات تتعلق بالحواس من ناحية ، وبالأداء الحركى من جهة أخرى . فالطفل يتعلم كيف يستخدم حواسه الخمس فى الاغراض المتباينة ، فأنت تعلمت أن تنظر بعينيك الى الأشياء ، بل وتعلمت كيف تستخدم عينيك فى القراءة وفى ادراك الأشياء ، وكل خبرة بصرية اكتسبتها ، قد ساعدتك على إدراك الخبرات البصرية التالية ، وكذا يقال عن باقى الحواس ، إنك اكتسبت مجموعة من العادات فى طريقة استخدامك للحواس الخمس ، وكذا فانه بازاء ما يصدر عنك من حركات ، فانك قد اكتسبت مجموعة من العادات الحركية ، سواء فى جلستك أم فى وقفتك ، أم فى مشيتك ، أم فى جريك ، أم فيما تبديه من حركات فى أثناء كلامك بيديك ، وكذا ما تبديه من حركات بتحريك

حاجبيك وشفتيك أو كتفيك ، ولقد تكتسب عادات أخرى كالعوم والسباحة أو الانزلاق على الجليد أو التزحلق بالقبقاب أو الرقص ، وقد تكون اكتسبت عادة الكتابة على الالة الكاتبة أو العزف على احدى الالآت الموسيقية أو استخدام أحد الأسلحة واتقان التصويب ، ونحو ذلك من مهارات يدوية متباينة ، ففى جميع ما يتعلق بجسمك فان ثمة محوراً أدائياً تدور حوله ويكون ذلك المحور بمثابة مركز لمجموعة من الدوائر المتداخلة ، فكلما أتقنت إحدى الدوائر ، فانك تبدأ فى رسم دائرة جديدة خارج الدائرة الأضيق وتعمل على اتقانها ، فدائرة السير على قدميك فى الطفولة الأولى تتلوها دائرة الجرى ، وقس على هذا جميع دوائر النشاط الجسمى المتباينة .

ثانيا – محور المناشط الوجدانية : إننا نعلم أن الحياة الوجدانية برمتها تنبثق من الحياة الانفعالية ، والانفعال نشاط جسمى مصحوب باحساس وجدانى ، فالحب والكره فى أصلهما مجرد نشاط انفعالى ، ولكن عاطفة الحب وعاطفة الكره هما اشتقاقان من الانفعالات الجسمية وليستا مجرد انفعالين ، فأنت تحب أحباءك وتكره أعداءك بغير أن تنفعل بانفعال الحب أو بغير أن تنفعل بانفعال الكره ، فالحب بين الزوجين فى أصله هو انفعال جنسنى ،ولكن الحب بين الزوجين ليس مجرد انفعال شهوى جنسى. إنه حب منبثق من الانفعال الجنسى ، ولكنه يعلو عن مجرد أن يكون انفعالا جنسيا ، إنه طبقة أو مستوى أعلى من طبقة الانفعال الشهوى الجنسى الشبقى . صحيح أن العلاقة الشهوية تستمر بين الزوجين عدة سنوات ، ولكنها تنسحب الى الظل بعد مدة من الزواج ، ولا يعنى هذا أن الزواج يضمحل أو أن الحب بين الزوجين قد انقشع ، قد يكون العكس هو الصحيح ، لقد يعلو الحب من المستوى الانفعالى الجسمى الى المستوى الوجدانى العاطفى ، ففى الشيخوخة يظل الزوجان يحب الواحد منهما الآخر برغم الامتناع عن ممارسة أى نشاط جنسى بينهما .

والواقع أن المحور الوجدانى العاطفى برمته ينبثق من المحور الانفعالى الجسمى ، وبذا فان مركز الدوائر المتداخلة يظل هو هو مع تكثر الدوائر المتداخلة ، ولسنا نغالى اذا ما قلنا ان جميع المناشط الوجدانية المتمثلة فى الفنون الجمالية وفى الأدب ، انما هى انبثاقات مستشفة أساسا من المقومات الانفعالية ، ثم ارتقت الى مستوى الحياة الوجدانية العاطفية ، فليست هناك طفرة أو نقلة أو انفصال فيما بين المناشط الجسمية ، والمناشط الوجدانية العاطفية ، بل هناك استمرارية ، أو قل إن هناك محوراً أساسياً تلتف حوله جميع المناشط الجسمية والمناشط الوجدانية العاطفية ، ومن ذلك المحور تنشأ الخبرات

الوجدانية الجمالية متمثلة فى الفنون والآداب ، وقد افادت من الواقع البيئى ومن الأحداث والمواقف والعلاقات الاجتماعية القائمة بالمواقف والمتدفقة فى مجرى الحياة .

ثالثا – محوز المناشط العقلية : واذا كانت المناشط الوجدانية العاطفية تنبثق من المناشط الإنفعالية الجسمية ، فان المناشط العقلية المنطقية تنبثق بدورها من المناشط الوجدانية العاطفية . فالعقل ينبثق من العاطفة ، والموضوعى ينبثق من الذاتى ، والخارج ينبثق من الداخل ، وأن تقف على العالم المحيط بك حيث تطرحه أمامك ، إنما هو خروج وانبثاق من دخيلتك ، واتساع برقعة ذاتك الى العالم المحيط بك . فنحن نتفتق من دخائلنا ، ولسنا نتفتق من الخارج الى الداخل كما يعتقد البعض ، فنحن نعرف الواقع الخارجى على خلفية وجدانية انفعالية ، وليس المنطق تستعين به فى حياتك سوى قشرة ضئيلة أو قل هو جزيرة طافية على محيط وجدانك الثائر ، فعلى الرغم من تباين تلك الجزيرة فى طبيعتها عن المحيط الهادر حولها ، فانها منبثقة منه وخارجة من صلبه ومن صميم كيانه ، وشاهد ذلك ما تكشف عنه الدراسات الفيلولوجية التى تهتم بدراسة تطور اللغة . فهى تكشف لنا عن أن أكثر الكلام منطقية ، إنما هو خارج من أصلاب مجموعة من الوجدانات والعواطف ، وبالتالى فهو نابع من منابع انفعالية جسمية قد تطورت عبر الآف السنين. بيد أن هذا لا يعنى أن الكلام المنطقى – متمثلا فى الرموز الرياضية – هو تعبيرات وجدانية ، بل يعنى أن ثمة تطورات تنشأ فى الموجودات بحيث تنبثق أشياء جديدة ذات خصائص مختلفة تماما من أشياء لا تشتمل على تلك الخصائص ، كحال الماء الذى له خصائص متباينة تباينا جذريا عن الغازين اللذين يتكون منهما ، أعنى الأوكسجين والأيدروجين .

رابعا – محور المناشط الاجتماعية : الواقع أن هذا المحور هو ذاته المحور الذى وجدنا أن المناشط الجسمية والوجدانية والعقلية تدور حوله . فالمناشط الاجتماعية تنبثق من مجموع المناشط السابقة ، بيد أن هناك تأثيرا متبادلا فيما بين المناشط الاجتماعية والمناشط الثلاثة السابقة ، فمثلا نجد أن ما هو اجتماعى ينشط ويؤثر فيما هو عقلى أو ما هو وجدانى أو ما هو جسمى ، وكذا الحال نجد أن العكس صحيح ، فما هو جسمى أو ما هو وجدانى ، أو ما هو عقلى يؤثر فيما هو اجتماعى . ومعنى هذا فى نهاية المطاف أن ثمة تكاملا وتفاعلا تبادليا بين أنحاء الشخصية المتباينة . على أن من الممكن القول بأن الثقافة الاجتماعية تسير على مستويات متباينة ، وكلما كان النضج جسميا ووجدانيا وعقليا ولغويا متوافرا للشخصية ، كان المرء بالتالى أكثر قدرة على فهم المجتمع ، وعلى

هضم العلاقات الاجتماعية واستيعابها والوقوف على كنهها بدرجة أكبر . وشاهد ذلك أن الجاهل والعالم يعيشان فى نفس المجتمع ، ويختلطان مع نفس المواقف ، ولكن الجاهل لا يكتسب ثقافة اجتماعية كما يفعل العالم ، فما سبق للعالم اكتسابه من معرفة ، وما سبق أن أساغه من خبرات متباينة ، يسمح له بأن يتلقى عن المواقف الاجتماعية أكثر وأعمق مما يتلقى الجاهل بكثير .

خامسا – المحور الثقافى التخصصى : وهذا المحور يتعلق بما كرس له المرء حياته للتخصص فيه . ذلك أن الحضارة تحتم تخصص كل شخص فى نوع معين من الثقافة ، والاشتغال بنوع معين من الحرف أو المهن . وكلما تقدمت الحضارة ، زادت بالتالى حدة التخصصات . وتفرعت العلوم الى فروع أدق ، وتشعبت الحرف الى حرف فرعية متباينة وعلى جانب أكبر من الدقة والتخصص ، والواقع أن ثقافتنا تسير من العام الى الخاص كما قلنا بازاء التفسير الهرمى للنمو الثقافى ، بيد أن هذا لا يحول دون القول بأن محور التخصص العلمى أو الحرفى يأتى فى نهاية المطاف ، أو قل إنه يعبر عن أعلى مرحلة من مراحل نمو الشخصية ثقافيا ، أو قل إن دائرة هذا المحور الثقافى تأتى فى نهاية المطاف بعد الدوائر الأربع السابقة .

ويمكن القول بأن هناك تفاوتا فى البنية الثقافية من شخص لآخر مع وجود هذه الدوائر المتداخلة التى تشكل مجموع الثقافات التى يحصلها المرء . بيد أن التباين فيما بين الثقافات التى يحوزها الاشخاص المتباينون قد يرجع الى بعض العيوب التى قد تصيب هذه المحاور الثقافية ، ولعلنا نلخص أهم تلك العيوب فيما يلى :

أولا – الفجوات الخبرية : فلقد صورنا النظرية المحورية بأنها مجموعة كبيرة من الدوائر التى تدور جميعا حول محور واحد ، أو قل إن تعدد المحاور ، إنما هو تعدد فى الأسماء وليس تعددا فى هوية المحور . فالمحور الواحد المركزى يتخذ له أسماء متباينة باختلاف النشاط الذى تضطلع به الشخصية ، ذلك أن سنة الحياة الثقافية تمتاز بالاستمرار والتحول من حالة الى أخرى ، فاذا حدث قفز أو طفرة من حالة الى حالة أخرى بغير المرور بما كان يجب المرور به من خبرات ، فان فجوة خبرية تحدث فى بناء الشخصية . فالمحور الثقافى التخصصى يجب أن يأتى بعد المرور بالمحور العقلى ، وبعد أن يقيض للمرء الحصول على المستوى المناسب من النضج العقلى .

ثانيا – فرض الخبرات فرضا على الشخصية فتحفظها بالذاكرة مؤقتا بغير أن تستوعبها ،

وبغير أن تهضمها ، وبغير أن توظفها فى مواقف الحياة المتباينة ، وهذا يحدث كثيرا فيما يفرض من مناهج دراسية على الطلبة بغير اختيار من جانبهم .

ثالثا — نقص مصادر الخبرة فتأتى الدوائر الخبرية ضعيفة وهزيلة ولا تقوم على أسس وطيدة ، فكلما كانت المصادر الخبرية متوافرة للمرء ، كان النمو الثقافى مكفولا له ، وبالتالى أتت دوائره المحورية متينة وتماسكة ، أما اذا لم تتوافر تلك المصادر بالقدر الكافى فان البنية الثقافية للمرء تكون ضعيفة مزعزعة .

المعايشة الثقافية :

هناك نوعان من القراءة : قراءة المتفرجين ، وقراءة الممثلين ، ونعنى بالنوع الأول من القراءة تلك القراءة التى يكون فيها القارىء مجرد مشاهد عابر لما يقوم بقراءته ، أو قل إنه يظل غير متفاعل مع ما يقوم بقراءته ، أما فى النوع الثانى من القراءة ، فان القارىء يكون فيه متفاعلا ومنفعلا بما يقوم بقراءته، وفى هذا النوع الأخير يكون القارىء أشبه بالممثل الذى يندمج فى دوره ويعيش الشخصية التى يقوم بأداء دورها ، إنه ينقمص تلك الشخصية بحيث يكاد ينسى هويته الحقيقية طوال التمثيل الى أن يفيق لنفسه بعد الانتهاء من دوره فيسترجع هويته ، ويعود الى واقعه النفسى الأصلى .

ولسنا نقصر هذا التمييز بين المتفرجين وبين الممثلين على مجال القراءة ، بل نحن نعمم بازاء جميع المجالات الثقافية . فالمتفرج على كرة القدم والمتتبع لنتائج المباريات لا يعدو النوع الأول من ثقافة المتفرجين ، فثقافته الكروية هى ثقافة المتفرجين ، أما اذا عاش المرء الكرة باللعب أو باستيعاب وممارسة جانب منها كالتحكيم أو التشريع أو نحو ذلك ، فانه يكون قد انتقل من صفوف المتفرجين الى صفوف الممثلين . ذلك أنه لا يكون على الشاطىء يشاهد ما يدور بالبحر الثقافى من أحداث ، بل يكون من المشاركين فى المناشط البحرية المتباينة . وقل نفس الشىء بازاء جميع أنواع الثقافة الوجدانية والعقلية واللغوية والعملية ، ففى جميع المناشط الانسانية نستطيع أن نقسم الناس الى هذين الفريقين : فريق المتفرجين من جهة ، وفريق الممثلين من جهة أخرى .

ونستطيع أن نسمى الثقافة بالمشاركة الايجابية — أعنى ثقافة الممثلين بهذا المعنى الذى نستخدم فيه لفظ « ممثلين » هنا — بالمعايشة الثقافية ، ولعلنا فيما يلى نقوم بتحديد ما نعنيه بالمعايشة الثقافية ، فنوجز ما نعنيه فى نقاط على النحو التالى :

أولا — لعل أن يكون أول مقوم من مقومات المعايشة الثقافية ما نسميه بالمشاركة

الوجدانية ، فالمشاركة الثقافية تعنى مشاركة قلبية « مع » أو « ضد » الثقافة التى يشارك فيها المرء ، أما الموقف البارد أو اللامبالى أو غير المنفعل ، فانه ليس من المشاركة الثقافية فى شيء . ومن الطبيعى أن نجد أن هذه المشاركة الوجدانية أو القلبية هى مشاركة نسبية ، بيد أننا نستطيع مع هذا أن نجد نوعين أو مستويين من المشاركة الوجدانية : نوع يؤثر وجدانيا ، ولكنه لا يترك أثراً تحوليا فى الحياة الثقافية للمرء ، ونوع آخر يترك أثرا جذريا فى حياة وثقافة المشارك فى الثقافة ، فثمة مثلا قراءات كثيرة تكون قد اضطلعت بها فى حياتك ، وتكون قد شاركت بوجدانك فى الكثير منها ، ولكن قليلا من تلك القراءات هى التى تركت فيك أثرا جذريًا ، أو قل هى التى تكون قد أرست لديك محورا وجدانيا جوهريا يشكل سمة أساسية من سمات شخصيتك ، فنستطيع أن نقول على سبيل المثال إن أرسطو قد قرأ للكثيرين ممن سبقوه أو عاصروه ، ولكن قراءاته لمؤلفات أستاذه أفلاطون قد تركت فيه أثرا جوهرياً ، أو محورا ثقافيا أصيلا ، صار سمة أو علامة أصيلة فى فكره الثقافى ، فهذا ما نعنيه بالمشاركة القلبية الوجدانية فى المعايشة الثقافية .

ثانيا — والمعايشة الثقافية تعنى هضم الثقافة هضما كاملا ، ونعنى بالهضم عدة نواح أهمها الوقوف على الأنحاء المتباينة من الجانب الثقافى الذى يشارك فيه المرء ، ثم الوقوف على مفتاح معين يربط فيما بين المقومات الثقافية لذلك الجانب الثقافى ، وبتعبير آخر يكون المشارك قد أمسك بأول الخيط بحيث يستطيع أن يربط بين جميع الأنحاء الثقافية ربطا محكما ويسلسله تسلسلا متسقاً . ثم من ناحية ثالثة ، فان الهضم الثقافى الذى نعنيه هو إعادة ترتيب تلك المقومات الثقافية وفق مزاج المشارك أو وفق ما يرتئيه ، أو وفق ما يجده يستحق الأولوية على ما يراه يستحق الثانوية أو البَعْدية ، ثم أخيرا فاننا نقصد باستخدمنا للفظ « الهضم الثقافى » السيطرة على الموضوع أو الممارسة بعد أن كان ذلك الموضوع أو تلك الممارسة هى المسيطرة على الشخص المشارك فيها .

ثالثا — والمعايشة الثقافية تعنى المحاكاة أوالتقليد ثم التقمص ، فأنت تبدأ فى المرحلة الأولى من المعايشة بالتقليد الظاهرى الشكلى لمن تتلقى عنه الثقافة ، ثم ما تفتأ تجد نفسك وقد انخرطت فى مرحلة جديدة هى مرحلة التقمص الثقافى ، ونعنى بالتقمص فقدان الانية أو الهوية مؤقتا طوال فترة المعايشة بالتقمص الثقافى . ونستطيع أن نقول إن التقمص الثقافى هو مرحلة شبه لاشعورية يكون المرء خلالها قد اتصل نفسيا أو روحيا بشخص الأستاذ أو الذى يتلقى عنه الخبرة الثقافية ، وفى هذا الموقف التقمصى الثقافى تكون

السيطرة النفسية لمن يتقمص المرء شخصيته سيطرة كاملة ، انه شبيه بسيطرة من يقوم بالتنويم على الشخص المنوم ، وحتى فى حالة عدم وجود الشخص الذى يتقمصه أمامه بجسده وقد تمثل له فى مؤلف من مؤلفاته ، فان عدم وجوده بجسمه لا يغير من حقيقة الموقف التقمصى كثيرا أو قليلا . لقد تعجب بامرئ القيس فيما خلفه من شعر فتتقمص شخصيته الشعرية برغم بعد الشقة بينك وبينه ، وقل نفس الشىء بازاء كثير من الأعمال والحرف والمهارات اليدوية والمناحى الفكرية والفلسفية .

رابعا — الاستقلال بعد العبودية الثقافية ، فبعد أن تطأطىء الرأس وتخضع بعقلك وقلبك ، فانك تقوم وتقاوم ، بل وتثور على ما سبق أن اعتقدت فيه وسرت فى دربه وضربت فى إثره . فالمعايشة هنا تكون معايشة بالجوهر لا بالتفاصيل ، وبالموضوع لا بالشخص نفسه ، فكأن الشخص الذى سبق لك أن تقمصت شخصيته قد أثار اهتمامك وجرفك معه فى تياره ، وقد كان يقودك فترة من الزمن الى أن تسنى لك الاستقلال عنه والحصول على حريتك من استعباده لفكرك وأدائك ، وهذا ما حدث لارسطو بازاء أستاذه افلاطون ، كما حدث لجون ستيوارت مل بازاء أبيه وأستاذه جيمس مل ، وما حدث لكثير من الشخصيات التى ظلت متتلمذة على أيدى أساتذة ، ثم ثاروا عليهم واستقلوا بفكرهم عن فكر أولئك الذين سبق لهم تقمص شخصياتهم وأفكارهم ومناهجهم .

خامسا — والمرحلة الأخيرة من المعايشة الثقافية هى مرحلة الابداع والخروج عن الخط القديم بعمل تفريعة جديدة مستقلة تماما عن الخط الأصلى . فواحد مثل ارسطو ليس مجرد تلميذ ثار على أستاذه وخالفه فى الرأى ، بل هو فيلسوف صار لفلسفته قوامها الخاص بحيث لا يمكن اعتبار ارسطو مجرد امتداد لفكر استاذه أفلاطون . إنه نبت جديد صار شجرة باسقة مزهرة ومثمرة ، وثمارها تتمايز تمايزا تاما من ثمار فلسفة أستاذه افلاطون . فالمعايشة فى مستواها الخامس تعنى الاثمار الجديد وتكوين شخصية ثقافية مستقلة تمام الاستقلال ، إنها شخصية لها قوامها الخاص بها الذى تمتاز به وتتفرد عن غيرها تماما .

ولنا أن نقول إن المعايشة الثقافية بهذه المستويات الثلاثة التى عرضنا لها هامة فى تكوين الشخصية الثقافية . فأنت لا تستطيع أن تنمو ثقافيا فى فراغ ، بل لابد لك من جذور ثقافية تمتد بها فى تربة معينة ، بل لابد لك من شخصية أو أكثر تتلمذ عليها وتأخذ من ينابيعها ، وتغتذى من ثمارها الى أن يقيض لك الحصول على الاستقلال الثقافى

وتكوين شخصية ثقافية مستقلة خاصة بك . بيد أن هناك مجموعة من الأخطاء نحذرك منها يقع فيها البعض فى معايشتهم الثقافية ، ولعلنا نلخص تلك الأخطاء فيما يلي :

أولا — هناك من الشخصيات من لا يقطفون الا القشور ، إنهم فى معايشتهم للمفكرين أو للثقات فى ثقافة من الثقافات لا يقفون على الأصول الثقافية لدى أولئك الأساتذة أو الثقات ، بل هم يقتصرون فيما يأخذونه عنهم على الفتات الثقافى الذى لا يشبع من الجوع ولا يقيم الأود ، ولا يضمن شيئا من النمو الثقافى ، إنهم لا ينهلون من مياه الانهار العذبة ، بل يقعون على المستنقعات الفكرية والمياه الراكدة فى فكر أساتذتهم أو لدى الشخصيات التى يعايشونها ثقافيا . وكان الخليق بهم أن يقعوا على الجواهر دون القشور ، وان نهلوا من المياه العذبة وليس من مستنقعات الفكر ، ونحن بالمناسبة نؤكد أن لدى كل مفكر ترهات فكرية يجب العزوف عنها واهمالها .

ثانيا — بعض الناس يتنقلون كالعصافير يلتقطون حبة من هنا وحبة أخرى من هناك بغير أن يقفوا على أرض واحدة ، إنهم كالنبت الذى ما يكاد يمتد بجذوره فى الأرض حتى يجد من ينتزعه من أرضه ليغرسه فى أرض أخرى . فالخطأ المتمثل فى التنقل الثقافى يهدد الأصالة الفكرية ، ولا يسمح للمرء بالمعايشة الثقافية المتأصلة والمثمرة .

ثالثا — أخيراً هناك بعض الناس ينزعون الى النقد الهدام ، فهم ينقدون أو بالأحرى يرفضون كل ما يعرض عليهم من فكر أو أداء . انهم لا يعجبون بأى شىء ، بل ينبون ويشيحون عن كل شىء . فحال هؤلاء كمن يعيش بغير أصدقاء . انهم يتخذون من جميع من يعرفونهم اعداء لهم ، فهؤلاء هم خصوم الثقافة وهادموها ولا يمكن أن تتاح لهم معايشة ثقافية تجعل منهم أعلاما مفكرين ، أو اصحاب ثقافة اصيلة ومثمرة .

ليس بالمعرفة وحدها تصير مثقفا :

الثقافة فى أنظار كثير من الناس تناظر حشد الذهن بالمعلومات المتباينة ، ولقد كانت الثقافة فى أنظار الناس قبل ذيوع وسائل التسجيل المنظورة والمسموعة تعنى الحفظ الاستظهارى لكثير من النصوص المعرفية ، وكان من نتائج هذا المفهوم الذهني للثقافة أن تقلص مفهوم الثقافة فى جانب واحد هو الجانب المعرفى ، سواء كانت المعرفة المقصودة معرفة تتعلق بالمعانى ، أم كانت معرفة تتعلق بالألفاظ والنصوص .

والواقع أن لفظ « ثقافة » شأنه شأن كثير من الألفاظ الانسانية ، قد تباين فى مضمونه من عصر الى عصر آخر ، ومن مجتمع الى مجتمع آخر . ففى بعض القبائل

البدائية كانت الثقافة تعنى القدرة على التأثير فى الناس بالوسائل السحرية ، وفى بعض المجتمعات الحرفية فان الثقافة تعنى اتقان الحرف الشائعة . وفى العصور الوسطى كان الشخص المثقف هو الشخص المتمكن من الفلسفة الاسكولاستيه أو المدرسية ، وهى الفلسفة التى تهتم بالأمور البعيدة عن المناحى التطبيقية . وفى المجتمعات التى تنبنى اقتصاديا على أساس العلاقات التجارية ، فان الثقافة فيها تعنى اتقان العلوم التجارية وتطبيقاتها ، وقس على هذا من حيث اختلاف الثقافة من مجتمع الى مجتمع آخر ، ومن عصر الى عصر آخر .

ولعل المعنى الخليق بالاعتبار للثقافة هو المعنى التكاملى جريا وراء الدراسات السيكلوجية التى ازدهرت فى العصر الحديث . فالثقافة تعنى نمو الشخصية فى الجوانب المتباينة . فالشخصية الانسانية لها جوانب خمسة أساسية : هى الجانب الجسمى ، والجانب الوجدانى ، والجانب العقلى ، والجانب اللغوى ، وأخيرا الجانب الاجتماعى ، فثمة خبرات مناسبة لكل جانب من هذه الجوانب الخمسة ، فالتدريبات الرياضية ، أو قل التدريبات الحركية المتباينة التى تساعد المرء بدءا بالطفولة الأولى على اكتساب الخبرات الحركية المتباينة تشكل الخبرات الجسمية ، وكذا يقال عن الخبرات الوجدانية والخبرات العقلية والخبرات اللغوية والخبرات المتعلقة بالعلاقات الاجتماعية المتباينة . إنها جميعا تشكل اللبنات الخبرية المتباينة التى يتشكل من مجموعها القوام الخبرى الذى تتمتع به الشخصية .

على أن جميع الخبرات السابقة يمكن أن تنقسم الى قسمين أساسيين : قسم يكون المرء فيه متلقيا تلقيا ذهنيا أو وجدانيا ، وقسم آخر يكون المرء فيه مشاركا بالعمل والممارسة . فالمهارات اليدوية جميعا – وهى التى تقع فى نطاق النوع الجسمى الحركى – لا يتم تعلمها بالاكتساب الذهنى الوجدانى الذى يكون فيه المرء متلقياً ومتشربا للخبرة ، بل يتم تعلمها نتيجة المشاركة ، أو قل أيضا بالمحاولة والخطأ .

واذا نحن خرجنا من النطاق الداخلى السيكلوجى وركزنا الذهن فى الواقع الخارجى ، فاننا نستطيع أن نقسم الخبرات التى يمكن أن يكتسبها المرء الى الأقسام الرئيسية الآتية :

أولا – المهارات اليدوية والحركية بعامة : فالانسان منذ أن أحس بوجوده على الأرض ، وهو يحاول التأثير فى الأشياء من حوله . إنه يترسم صورا ذهنية ، ثم يحاول تحقيقها فى الخامات المحيطة به ، ولكنه لكى يحدث مثل ذلك التأثير ، فان عليه أن يتمرس بمجموعة من الحركات اليدوية ، وهو فى بعض الأحيان يستعين برجليه ايضا حتى يتأتى

له ذلك التأثير فى الخامات أو فى أداء بعض الحيوانات الاليفة لما يريده من أداءات حركية . ولعلنا نضرب أمثلة للمهارات اليدوية بالكتابة على الآلة الكاتبة ، أو بركوب الدراجة أو باستخدام الأدوات المتباينة كما هو حال النجار والحداد وغيرهما .

ثانيا – المهارات الفنية الجمالية : وهذه المجموعة من المهارات ترتبط بالنوع السابق ، ولكن الصور الذهنية التى ترتسم فى ذهن الفنان تكون صورا مرتبطة بوجدانه فهو يحاول نقل أحاسيسه الوجدانية بطرحها على الخامات أو الألوان أو الأشكال أو الأحجام .

ثالثا – الخبرات الوجدانية التى تشعها الأشعار والموضوعات الجميلة الموجودة بالطبيعة أو التى قام الإنسان باستحداثها : فالواقع أن الانسان انفعالى بطبعه ، ولكن ثمة خبرات موضوعية تقوم على تنظيم تلك الانفعالات ، أو قل تقوم ببأورة أو محورة تلك الوجدانات ، فالشعر الجميل أو القصة التى تهز وجدانك ، أوالعلاقات الاجتماعية التى تجذب قلبك اليها ، إنما تشكل مصادر خبرية وجدانية تغذى قلبك ، وترتب عواطفك ، وتنظم حياتك العاطفية .

رابعا – الخبرات العقلية المنطقية والموضوعية : فثمة أدوات ثقافية تقوم على تنظيم تفكيرك وتبصيرك بوسائل التفكير المتسق الخالى من التناقض ، من ذلك كتب المنطق والفلسفة ، وأيضا كتب الرياضيات . ومن جهة أخرى فهناك مصادر المعرفة الموضوعية التى تتعلق بالواقع التاريخى من جهة ، وبالواقع الحاضر من جهة ثانية ، وبالعالم المحيط بك والمشتمل على الجوامد والأحياء من نبات وحيوان وانسان من جهة ثالثة ، وبالعلاقات الاجتماعية من جهة رابعة ، وبسيكلوجية الفرد والجماعة من جهة خامسة ، فبحصولك على تلك الخبرات المتباينة ، فانك تكون قد غزوت بذلك مجالا خبرياً على أكبر جانب من الأهمية .

خامسا – الخبرات الاجتماعية : ونقصد بها تلك الخبرات التى تقفك على فنون اقامة العلاقات بالآخرين ، فأنت تتعامل مع الناس من حولك بوسائل متباينة . ولعل من أهم تلك الوسائل ما تفوه به من كلام ، وما يصدر عنك من حركات وملامح وايماءات ، وما تتخذه من تصرفات ، وما تنشئه من علاقات وجدانية بينك وبين الآخرين ، ثم بما تسجله من كلام على الورق ، أو بما ترسمه من صور ، أو بما تنحته من تماثيل ، أو بما تنشئه من ألحان ، أو بما تقدمه من نماذج متخيلة تمثلها بنفسك أو تحمل غيرك على تمثيلها ، ولا ننسى أن نؤكد على جانب هام فى الخبرات الاجتماعية هو الجانب

الاقتصادى . فالمجتمع يعلمك أن هناك قيما للأشياء ، وأن تلك القيم يرمز لها أو ببدائلها ، ولا شك أن النظام الذى يقرره مجتمعك ، وكذا القيم الدينية والأخلاقية التى يأخذ نفسه بها ، أو يوافق على وجودها ، لمما يشكل مصدرا على أكبر جانب من الأهمية من الخبرات الاجتماعية التى عليك اكتسابها . ولعلنا نلاحظ تعانقا قويًا وحميما بين السياسة من جهة ، وبين القيم الأخلاقية من جهة أخرى . فالسياسة هى أخلاق المجتمع ، كما أن الاخلاق هى سياسة الأفراد تجاه بعضهم وبعض ، ولعلنا نسوق هذا المفهوم على نحو آخر ، فنقول إن السياسة هى الأخلاق الجماعية ، بينما الاخلاق تتعلق بالافراد وبما يسوقون به سلوكهم فى إطار الجماعة .

ومما سبق يتضح لك جليا أن هناك خمس ركائز أساسية ترتكز عليها ثقافة المرء ، فليست المعرفة وحدها هى التى تشكل قوام الثقافة ، ولعلنا نلاحظ أن سمات الثقافة حاليا تتمثل فى المناحى الآتية :

أولا — إن الثقافة حاليا ترتبط بالكيفيات وليس بالكميات ، فلكى تكون مثقفا ، فان عليك أن تجيب عن الأسئلة التى تتصدرها كلمة « كيف » ، من ذلك مثلا : كيف تكتسب مهارة يدوية ؟ وكيف تفكر ؟ وكيف تقرأ كتابا أو جريدة أو مجلة ؟ وكيف تقود سيارة ؟ وكيف تصلح سيارتك اذا أصابها العطب ؟ وكيف تعزف على آلة موسيقيية معينة ؟ وكيف تكتب على الآلة الكاتبة ؟ وكيف تحل لغزا رياضيا ؟ وكيف تكتب قصيدة من الشعر ؟ وكيف تكتب مقالا ؟ أو كيف تؤلف كتابا ؟ أو كيف تترجم مقالا أو كتابا ؟ وكيف تطالب بحقك أمام المحكمة ؟ وكيف تدافع عن نفسك اذا هاجمك خصم ؟ وكيف تتعامل مع الآخرين ؟ وكيف تربح المال الذى يكفى لسد نفقاتك وتحقيق مراميك فى الحياة ؟ وكيف تطبق ما سبق لك تحصيله من معارف نظرية ؟ وكيف تقوم برحلة ؟ أو كيف تسافر الى دولة أجنبية ؟ الى غير ذلك من أسئلة تتصدرها جميعا كلمة « كيف » .

ثانيا — إن الثقافة حاليا ترتبط بالتوظيف فى واقع اجتماعى معين ، فالبرجماتية أو النزعة النفعية هى التى تسود الثقافة ، ولسنا نقصد النفع بالمعنى الضيق ، بل نقصد ما له قيمة اجتماعية ، سواء كانت المنفعة مادية ، أم كانت منفعة معنوية ، أم كانت منفعة اجتماعية ، فثمة وظائف اجتماعية للثقافة ، فعندما تضمحل تلك الوظائف الاجتماعية للثقافة ، فانها تختفى أو تذبل على الأقل ، فصناعة الطرابيش مثلاً كانت ثقافة هامة ، ولكنها فقدت قيمتها بانصراف الناس عن ارتداء الطربوش ، فالاجابة عن كلمة

« كيف » ؟ يرتبط أيضا بالمطلوب والمرغوب فيه من جانب المجتمع الراهن المحيط بالانسان .

ثالثا – ترتبط الثقافة فى جميع أشكالها وأنواعها بمقومين أساسيين : الشكل أو الصيغة الثقافية من جهة ، والمضمون الثقافى من جهة أخرى ، ونحن لا نستطيع أن نتخيل صيغة ثقافية بغير مضمون كما أننا لا نستطيع أن نتخيل مضمونا ثقافيا بغير صيغة ثقافية يتلبس بها ، بيد أنه مع تقدم وسائل التسجيل المتعلقة بالكلمة المكتوبة أو الكلمة المسموعة أو الصورة الثابتة أو المتحركة ، فان المضمون الثقافى صار تحت يد الانسان الحديث أكثر من كونه فى ذهنه بالذاكرة ، وبتعبير آخر فان الثقافة الحديثة صارت ثقافة فكر وابتكار لا ثقافة حفظ واستظهار .

لتكن لك شخصيتك الثقافية :

نستطيع أن نقول إن النَقَلة والحفظة ليسوا مثقفين ، وحتى اذا كانوا من المثقفين فى عصور ما قبل التسجيل والنشر على الورق وعلى أشرطة التسجيل ، فانهم لا يعتبرون من الثقافة فى شيء فى العصر الحالى . ذلك أن الثقافة كما سبق أن قلنا – يجب أن تكون ثقافة وظيفية برجماتية لها فائدة لأبناء المجتمع ، وألا تكون بمثابة تحصيل حاصل ، فمن يحفظ كتابا من أول كلمة به حتى آخر كلمة بآخر صفحه من صفحاته ، لا يعدو أن يكون قد أضاف نسخة فى ذهنه الى ذلك الكتاب المحفوظ ، ولكن اذا كان الحفظ حفظا وظيفيا للإفادة من النصوص المحفوظة وللتفاعل معها ، فانه لا يكون حفظا لذات الحفظ ، بل يكون الحفظ إذن وسيلة لغاية ، وليس غاية فى حد ذاته . فالحفظ الوظيفى يكون بمثابة خامة يفيد منها الحافظ لصنع شيء جديد وليس مجرد سرد للمحفوظ .

وكذا الحال بالنسبة للناقل ، فمن يجمع نصا من هنا ، وفقرة من هناك ، ويقوم بعملية تنسيق وتجاور ولصق لتلك المقتطفات لكى يخرج على الناس بمؤلف جديد ، لا يكون من الثقافة فى شيء ، ولا يعد عمله هذا عملا ثقافيا . إنه لا يخرج عن نطاق الفهرسة ، أو حتى لا يخرج عن كونه عملا مكتبيا تنظيميا لتلك النصوص . فمثل هذا العمل بمثابة إعادة ترتيب لمواضع النصوص والفقرات المقتبسة ، ولكن اذا كان الباحث يجمع تلك النصوص والمقتطفات أو الفقرات بغرض الافادة منها لسوقها فى سياق فكره هو ، ولاستخدامها للاستدلال والاستشهاد فيما يعرضه من وجهات نظر ، أو لدعم رأى له ، أو للدفاع عن قضية تبناها ، أو للهجوم على خصوم فكر يناوئهم ويناوئونه ،

ويناظرهم ويناظرونه ، فإن عمله لا يكون عندئذ مجرد نقل ، بل يكون عملا ثقافيا من الدرجة الأولى ، لأنه وظف المعلومات المستمدة من أعمال غيره فى سياق بحثه .

والواقع أن الشخصية الثقافية للمرء هى شخصية ذات ملامح خاصة بها ، فأصالة شخصيتك تتبدى فيما تنزع اليه شخصيا بغير استشفاف أو اقتباس أو نقل أو تقليد لما تتصف به شخصيات الآخرين ، اننا نعتبرك شخصية عظيمة اذا كنت صادرا فى سلوكك عن ذات نفسك برغم إفادتك من خبرات الآخرين ، ولكننا نميز فى سلوكك بين أشياء هضمتها بعد أن أفدتها من غيرك ، وبين أشياء ما تزال غير مهضومة . فنحن عندما نجد لديك أشياء اقتبستها من غيرك اقتباسا بغير أن تكون لديك القدرة على هضمها ، عندئذ ننعى عليك التقليد والاقتباس ، بل إن البعض قد يصوبون اليك سهام النقد ، أو لواذع الكلم ، أو ابتسامات السخرية .

وعلى نفس النحو بالنسبة لتفكيرك وما تأخذه عن غيرك ، فما لم تستطع هضم ما تقوم بقراءته أو سماعه ، فان نقلك له حرفيا لا يحسب لك ، بل يحسب عليك ، فالهضم الثقافى ضرورة لازمة للمثقف ، ونعنى بالهضم الثقافى إحالة ما ليس لك الى ما لك ، فكما أن الطعام يصير بالهضم من لحم كيانك الجسمى ، كذا فان المعلومات التى تأخذها عن الآخرين ، انك ما لم تهضمها وما لم تحلها الى صميم كينونتك الثقافية ، فاننا لا نعتبر أن تلك المعلومات قد صارت ثقافة لديك . إننا نعتبرها مجرد أشياء منقولة على شفتيك أو على مداد قلمك . فالهضم والاحالة الى صميمك شرط جوهرى لتكوين شخصيتك الثقافية .

فاذا أنت تحريت مبدأ الهضم الثقافى بحيث يكون لك الخيار فى التقبل والرفض من جهة ، وبحيث يكون لك موقف معين بازاء ما يعرض عليك من ثقافات متباينة من جهة ثانية ، وبحيث تحس فى أثناء التلقى أنك تتفاعل تفاعلا كاملا مع ما تقوم بالاطلاع عليه من جهة ثالثة ، فانك عندئذ سوف تتمتع بتكوين ملامح ثقافية خاصة بك تتمتع بها . انك سوف تتباين عن غيرك ، بل سوف تصير كيانا ثقافيا قائما برأسه ، ولا تكون تكرارا للاخرين أو نسخاً منهم .

على ان الشخصية الثقافية التى نريدها لك هى شخصية ذات منهج خاص بها ، والمنهج الذى نرجوه لك ليس منهجا مفروضا عليك . إنه منهج من صنعك أنت ، ومن اختراعك أنت . صحيح هناك خطوط عريضة يمكن أن تقدم اليك أو تقترح عليك ، وصحيح أن البعض يقترحون عليك وسائل لتثقيف نفسك كما فعلنا نحن عندما عرضنا

عليك بالفصل السابق كيف تقرأ كتابا أو جريدة أو مجلة ، بيد أن ما يقترح عليك شئ ، وما تسلك وفقه شيء آخر . فما يقدم اليك بمثابة أساس عليك التشييد عليه بفنك الذى تختاره لمعمار شخصيتك . فعليك اذن تلمس طريقك الثقافى بنفسك ، وعليك باكتشاف منهجك فى التحصيل والاستيعاب بغير أن يفرض عليك أحد فكره أو طريقته ، فما يناسب غيرك لا يناسبك بالتأكيد . لابد من ادخال التعديلات ، ولابد أن تحس أنك صانع منهجك فى القراءة ، وفى التفكير ، وفى تصدير افكارك الشخصية الى الاخرين من حولك والى الآخرين البعيدين عنك زمانا ومكانا اذا استطعت ذلك ووجدت اليه سبيلا .

على أننا قد اتفقنا قبل هذا على مفهوم أشمل للثقافة من المفهوم المعرفى . فالمفهوم المعرفى للثقافة لا يغطى المفهوم الشامل والحقيقى للفظ « ثقافة » . فثقافتك ترتبط بجسمك وبما يصدر عنه من حركات ، كما ترتبط بوجدانك وما تتلبس به من أحاسيس وجدانية ، وترتبط بعقلك وبما تفكر فيه وكيف تتناول ما حصلته عن طريق حواسك وما خزنته من معلومات فى ذاكرتك ، وما تحوكه بخيالك من أخيلة ، وما تجرده من تصورات أو مفاهيم ذهنية ، ثم إن ثقافتك ترتبط باللغة وطريقة استخدامك لها ، وأيضا بوسائل الابانة والاتصال الأخرى كالرسم والنحت والتصوير والانغام الموسيقية والغناء وغير ذلك من وسائل اتصال فنية ، ثم أخيرا فان مفهوم الثقافة يرتبط بعلاقاتك الاجتماعية بالأفراد وبالجماعات على السواء .

والمهم أن تكون لك شخصيتك الثقافية فى جميع هذه الانحاء أو الجوانب الثقافية ، فما لم تختص بملامح ثقافية معينة ، وما لم تتأت لك شخصية ثقافية خاصة بك ، فانك لا تكون إذن متكامل الثقافة ، فالأصالة الثقافية هى التى تضمن لك التمتع بملامح ثقافية تتميز بها من سواك .

ولعلنا نحدد مجموعة من الخطوات التى عليك السير وفقها حتى تتحدد لك ملامح ثقافية تميزك من سواك ، والخطوات التى نريد التأكيد عليها يمكن تلخيصها فيما يلى :

أولا — تقبل من الخارج جميع المؤثرات والتيارات الثقافية التى تناسب مزاجك والتى تحس أنها تتفاعل مع قوامك الثقافى . لا تجعل من الأشياء التى تكتسبها من خارج نفسك مجرد نتف مبعثرة ، أو هلاهيل ممزقة ، أو إضافات ملصوقة على شخصيتك لصقا ، لابد أن تقع على ما يناسبك من جهة ، وأن ترفض ما لا يناسبك ، وما لم تجعل له من جهة أخرى.فمبدأ الاختيار يجب أن يكون موضوعا أمامك باستمرار فى التقبل الثقافى .

ثانيا — يجب أن تعلم أن مزاجك الثقافى ليس ثابتا وليس هو هو بصفة دائمة ، فما تميل اليه وترغب فى اكتسابه فى وقت ما ، قدلا يكون لك قابلية للاقبال عليه فى وقت آخر ، فأنت بالأمس غيرك اليوم . فما كنت تحبه وتتذوقه وتقبل عليه بنهم فى الصباح قد تنبو عنه فى المساء . بينما تكون لديك شهية لخبرة أخرى مباينة فى المساء ، من هنا فان عليك أن تسير وراء مزاجك ، فتقبل على ما تراودك رغبة فى الاقبال عليه والنهل منه والاغتراف من معينه . لا تجبر نفسك على تحصيل خبرة ما ، بينما لا تحس بالرغبة فيها ، اسأل نفسك واستلهم نفسك ، وسر وراء مزاجك الثقافى بغير تردد .

ثالثا — لا تجعل من نفسك مجرد اسفنجة ثقافية تمتص المقومات الثقافية وتظل موجودة بها كما هى ، اهضم ما تتلقاه ، اعكف على التأمل ، والتأمل هو الوسيلة الوحيدة للهضم الثقافى . عش وعايش ثقافتك . تأمل واستمر فى التأمل . لا تضن على نفسك بالوقت الذى يمكن أن تقضيه فى التأمل وهضم ما سبق لك أن تلقيته واكتسبته .

رابعا — حاول أن تقدم شيئا فى المسيرة الثقافية . لا تكن من المستهلكين غير المنتجين . إن بمقدورك أن تفكر بذاتك وبفكر مستقل ، ويمكنك أن تقدم شيئا ما لم يسبق لغيرك أن قدمه وأن تضيف بعض الأشياء الجديدة التى لم يسبقك أحد اليها فى المجال الذى تتفوق فيه . وهنا أيضا نؤكد ضرورة السير وراء مواهبك الشخصية . لاتفرض على نفسك المشاركة فى شيء لم تخلق له ، وليس لك موهبة فيه . إنك لابد قد وهبت مواهب لم يوهب مثلها غيرك . إنك عبقرى فى ناحية ما . فلماذا تدفن مواهبك ؟ عليك باستثمارها وتوظيفها . حول الموهبة من الممكن الى الواقع . اخرج ما فى جعبتك على الملأ . واذا لم تكن مفكرا أو فيلسوفا ، فربما تكون رجل علاقات اجتماعية . وربما يكون بداخلك أحد الرواد الاجتماعيين وأنت لا تدرى . قد تكون لديك موهبة إنشاء العلاقات الاجتماعية أو تقديم أفكار إلهامية الى الآخرين من الأفراد والجماعات . قد تكون فنانا ، وقد تكون موهوبا فى لعبة من الالعاب الرياضة . المهم أن تعكف على اكتشاف نفسك حتى لا تكون مجرد عضو خامل فى المجتمع . لابد أن تكون عضوا ايجابيا يشارك فى ركب الحضارة ، وأن تقدم كما تتقبل ، وأن تعطى كما تأخذ ، وأن تبتكر كما تعجب بابتكارات الاخرين وتفيد منها .

الفصل الخامس عشر

عش بفلسفة فى حياتك

الأهداف المتجددة :

الحياة سلسلة من الأهداف المتعاقبة والمستمرة والمتجددة ، وعندما تتوقف الأهداف عن التتالى والتجدد ، فان الحياة تتوقف ، ونحن هنا نستخدم كلمة « حياة » بالمعنى العام والشامل ، فعلى جميع المستويات ، نجد أن الحياة يجب أن تكون متجددة الأهداف ، والا فانها تصاب بالتوقف والجمود ، أو أنها تمتنع ويصيبها الموت أو التلاشى ، وعلينا فيما يلى أن نتناول مستويات الحياة حتى نرى كيف أن الأهداف المتجددة ضرورة لازبة لها حتى تستمر وتترعرع .

أولا – الحياة البيولوجية : فالانسان منذ لحظة تكوينه جنينا فى بطن أمه ، وهو ينحو الى أهداف ، مما يسم الحياة بالغائية ، أعنى الرغبة اللاشعورية نحو تحقيق غايات معينة ، ولعل الغاية التى ينحو اليها الجنين فى بطن أمه هى النمو والنضج بحيث يتسنى له أن يولد من بطن أمه وهو مهيأ لمجابهة الحياة لدى ميلاده ، وما أن يولد الطفل حتى تبدأ أهداف جديدة بيولوجية أيضا فى الدفع به نحو ممارسة مجموعة من المناشط كالرضاعة والنوم والبكاء والحركة وجميع ما من شأنه أن يصله الى مرحلة جديدة من النمو الذى يسمح له بالتالى بالانخراط فى نطاق جديد هو النطاق الوجدانى .

ثانيا – الحياة الوجدانية : فالطفل وان كان يمارس الانفعالات منذ أن يولد ، فانها لا تكون فى البداية مرتبطة بموضوعات خارجية ، بل يكون الانفعال البادى فى سلوك الطفل لذات الانفعال ، فلكأن الطفل الوليد يجهز نفسه حتى يلبس مناشطه الانفعالية بعد ذلك بموضوعات يسوق فيها انفعالاته ، وكلما خالط الطفل البيئة من حوله ، فان انفعالاته تتبأور وتتمحور وتلتف وتتبلور حول موضوعات معينة بحيث يصير إنسانا منعطفا ، أى متلبسا بالعواطف . والعواطف هى وجدانات متبلورة حول موضوعات معينة ، سواء كانت موضوعات محسوسة ، أم كانت موضوعات مجردة أو معنوية . والواقع أن العواطف تتخذ لنفسها أهدافا متجددة ، فبعد أن تظل عواطف الطفل مرتبطة بأشيائه الخاصة من دمى وأدوات ، ثم بالمحيطين به والمقربين الى قلبه كالأم والأب والأخوة والأخوات والأصدقاء ، فان دائرة عواطفه تتسع ، بل ان عواطفه تبتعد عن بعض

الموضوعات ، لكى تتمحور حول موضوعات أخرى جديدة ، وهكذا تنطفىء بعض العواطف ، لكى تشتعل جذوتها حول موضوعات جديدة ، وهكذا أيضاً تتجدد الأهداف العاطفية لدى المرء .

ثالثا – الحياة العقلية : ونفس الشىء ينسحب بازاء الأهداف العقلية لدى الإنسان ، فبعد أن يظل الطفل مرتبطا بالموضوعات الحسية ، فانه مع نموه وتطور حياته العقلية يوسع مجال فكره . انه يعمل خياله فيما سبق له كسبه من مدركات حسية ، كما أنه يتمتع بعد هذا بالقدرة على التفكير المجرد ، فيأخذ فى ترسُّم نطاقين من الأفكار : أفكار تتعلق بالواقع المحسوس . وأفكار متجرده وبعيده عن ذلك الواقع المحسوس . إنها أفكار بحتة ، أو قل هى أفكار تنتج عن التفكير لذات التفكير ، وكلما تطور المرء ، وكلما اتسعت نطاقات علاقاته واهتماماته ، زادت بالتالى رقعة فكره ، وبزغت الى الوجود أمامه أهداف عقلية جديدة ومتجددة .

رابعا – الحياة اللغوية : ويسير فى خط متواز مع الحياة الوجدانية والحياة العقلية ، ما يمكن أن نسمية بالحياة اللغوية . واللغة تشكل فى حياة المرء أهدافا متجددة باستمرار ، فبعد أن تظل اللغة فى الطفولة الباكرة مجرد أداة للتعبير عن الانفعالات والرغبات ، فانها مع نمو وتطور الشخصية تصير لغة ربط بين الواقع والفكر ، بل إنها تأخذ صيغا جديدة . إنها تصير بمثابة الرموز التى تعبر عن الأشياء والأشخاص والأحداث والأفكار . فالرمز يستحيل باللغة الى نائب عن الواقع بحيث يمكن الاستغناء عن ذلك الواقع مؤقتا طالما أن الرمز موجود ، فالكتب والمجلات والمحاضرات وغيرها إنما هى رموز لما كان أو يكون أو سيكون ، إنها يمكن أن تقوم مقام الواقع مؤقتا ، بحيث يمكن استنهاض الواقع المدفون مرة أخرى وقتما يشاء المرء ، فاللغة اذن تتجدد بتجدد الحياة الانسانية الفردية والجمعية على السواء .

خامسا – الحياة الاجتماعية : وهذه الحياة الاجتماعية المتمثلة فى العلاقات التى ينشئها الفرد مع الآخرين من حوله تتزايد اتساعا ، وتتكثر أهدافا . فالانسان كلما نما ونضج ، زادت بالتالى أهدافه وتنوعت . فثمة أهداف اجتماعية إيجابية تتعلق بما يحصل عليه المرء من كسب مادى أو معنوى ، وثمة أهداف سلبية تتعلق بما يريد المرء تحقيقه من تغلب على غيره من المنافسين له ، كما تتعلق بالصعاب التى تعتور طريق نجاحه فى الحياة ويريد تحطيمها . ومن جهة أخرى فان هناك علاقات اجتماعية فردية تقوم بين فرد وآخر ، ثم هناك علاقات اجتماعية تقوم بين الفرد والمجموعة ، ثم هناك من جهة ثالثة علاقات

اجتماعية تقوم بين جماعة وجماعة أخرى . وطالما أن المرء يشكل عضوا حيا فى المجتمع ، فان أهدافه فى الحياة الاجتماعية تظل تتجدد كما وكيفا على السواء .

وبعد أن استعرضنا مستويات الحياة الانسانية فى نموها وتطورها ، فان علينا أن نؤكد لك أهمية العمل على تجديد أهدافك فى الحياة ، ولعلنا نلخص هذه الأهمية فيما يلى :

أولا — من المعروف أن الأهداف التى نتوخاها فى الحياة تسير وفق نظام أشبه ما يكون بالنظام البيولوجى الذى تسير الحياة بمستوياتها المتباينة على أسسه ، فثمة الميلاد ثم البلوغ ثم الشيخوخة ، وكذا فان الأهداف التى نضعها نصب أعيننا تسير فى هذه المراحل الثلاث ، فهى تنشأ وتنمو وتنضج ثم تشيخ وأخيرا تموت . فاذا لم تقم بتجديد أهدافك فى الحياة ، واذا لم تعمد الى تخصيبها باستمرار ، فانك ستجد أن تلك الأهداف التى سبق لك ترسمها ، وقد ماتت جميعا بعد أن تصيبها الشيخوخة .

ثانيا — إن المجتمع من حولك دائم التغير والتطور ، فهو يستحدث أشياء وعمليات ، وتظهر فيه مخترعات وتكنولوجيا ، وتبزغ لديه نظم وعلاقات جديدة ، كما أنه يطور وسائل اتصاله بما فى ذلك اللغة ذاتها التى تتطور بتطور المجتمع بأنحائه المتباينة . وكذا فان العالم كله يؤثر بعضه فى بعض ، الأمر الذى يتأتى عنه وقوع تغيرات متباينة ومستمرة أبداً . من هنا فانك اذا لم تحقق انسجاما وتواكبا بينك وبين المستحدثات الجديدة التى تقع حولك ، فان قطار الحياة سيفوتك حتما ، ولسوف تجد نفسك فى واد ، والمجتمع من حولك فى واد آخر ، فاذا لم تجدد أهدافك وفق الأهداف الاجتماعية البازغة والمحتدمة ، فانك ستجد أن الأرض تميد من تحت قدميك ، وقد أصاب شخصيتك الضمور ، أو حتى الموت ، ولا تعدو حياتك حياة بيولوجية فحسب .

ثالثا — انك لا تستطيع أن تكون شخصية ناجحة فى حياتك ما لم تكن شخصية مستقبلية ، والشخصية المستقبلية هى تلك الشخصية التى تعد نفسها من الآن لكى تكون شيئا آخر فى المستقبل القريب أو فى المستقبل البعيد . فطالب كلية الهندسة يتشوف مستقبلا يكون فيه مهندسا ، وكذا طالب الطب وطالب الحقوق وغيرهما من أفراد . وما تقوم بغرسه اليوم ، سوف تجنى ثماره غدا ، ولا نجاح أو أمل يعقد على شخص ينظر تحت قدميه ولا يتطلع الى الأمام نحو المستقبل . فمن لا مستقبل له ، لا حياة له ، ونحن نعلم أن الشعوب التى تحيا على ذكريات وأمجاد الآباء والأجداد ، إنما هى شعوب متخلفة . ولعل أمريكا التى لا تاريخ لها قد تفوقت بفضل نظرتها المستقبلية وما

يمكن أن يحققه أبناؤها من تفوق على الشعوب الأخرى فى المستقبل الزاحف الى الأمام باستمرار وبغير توقف . وعلى النقيض فان الشعوب التى توقفت عن المستقبلية فى نظرتها وتطلعها الى الحياة قد تخاذلت وشاخت . فكن مستقبلى النظرة اذن وازرع اليوم لتجنى ثمار ما تزرعه بعد وقت يقصر أو يطول .

رابعاً – انك تعلم ان الشخصية الحية هى الشخصية المؤثرة ، فما لم تكن شخصية مؤثرة ، فانك لا تكون إذن شيئا مذكورا . ولكى تكون شخصية مؤثرة ، فلا بد لك من الاحساس بنبض الواقع الاجتماعى من حولك . فبناء على ما تضبط به نفسك وفق ذلك النبض الاجتماعى ، فانك تستطيع أن تصوب سهام تأثيرك الى ما حولك ، والى من حولك . ولعل الشخصيات المؤثرة فى الناس من حولهم هم أولئك الأفراد الذين جددوا أهدافهم بحيث صارت ملائمة ومتوائمة مع المتطلبات الاجتماعية ، بل ومع الواقع الاجتماعى المحيط بهم ، ولكى تكون شخصية مؤثرة ، فلا بد لك من التسلح بالأسلحة المناسبة لواقعك الاجتماعى ، فما كان يصلح للتسلح به منذ خمس سنوات ، قد لا يصلح اليوم ، فلقد قلنا وأكدنا أن المجتمع فى تغير مذهل ، فلابد لك من الوقوع أولا بأول على المتغيرات الاجتماعية الدائبة والمتلاحقة حتى يتسنى لك الملاحقة أيضا فى التأثير فى الأشياء والأحياء ، بل وأيضا فى العلاقات الاجتماعية . فالشخصيات المؤثرة هى تلك الشخصيات التى تعيد صياغة ما حولها وفق أطر جديدة ، أو قل وفق أزياء جديدة يلبسونها لمجتمعهم . فهم لا يجددون أهدافهم الشخصية فحسب ، بل هم يعمدون أيضا الى تجديد أهداف مجتمعهم نفسه أيضا .

اختلاط بغير ذوبان :

هناك ثلاثة مواقف يمكن أن تتخذها بازاء علاقاتك بالناس من حولك . الموقف الأول – أن تقطع علاقاتك بالناس بقدر الامكان ، بحيث تعيش فى شبه عزلة عنهم ، وتظل وحدك ما استطعت وفى معظم الأوقات ، وحتى فى عملك أو فى معاملاتك ، فانك تستطيع – اذا كنت من أصحاب فلسفة القطيعة الاجتماعية – أن تكون مع الناس بجسمك ، ولكنك لا تتعامل معهم الا بالحد الأدنى الملح ، أعنى الحد الادنى من المعاملة الذى يجعلك فى أمان من جهة ، وضامنا قضاء مصالحك ، ومسيرا لدفة عملك بغير أن تصاب مصالحك بأى ضرر من جهة أخرى . أما الموقف الثانى الذى يمكن أن تتخذه ، فهو موقف الاختلاط بالناس مع عدم الذوبان فيهم ، وفى هذا الموقف ، فانك تظل محتفظا بكينونتك النفسية ، ومسيطرا على تفكيرك فى استقلال عن أفكار من

حولك ، بل وفى منأى عن ضغوطهم الوجدانية وإيحاءاتهم النفسية ، بل وتكون فى مأمن من الوقوع فى منزلق التقليد والانخراط فى ركب المجموعة ، وهو المنزلق الذى يحيل المجموعة من الأفراد الى ما يشبه القطيع . أما الموقف الثالث – فهو موقف الذوبان الذى يستحيل فيه الفرد الى مجرد ترس فى آلة كبيرة ، أو يصير فيه مجرد حيوان أو طائر تتقاذفه ارادة القطيع ، وتسيره أهواء أى صاحب هوى يعبث بارادة المجموعة أو يسيطر عليها .

ونحن نرفض أن تكون واقعا فى نطاق فئة النائين عن الناس ، المشيحين عن الآخرين ، أعنى فئة السلبيين المتفرجين من بعيد – ولو نفسيا – على غيرهم وان كانوا يحيطون بهم ، أو حتى يتعاملون معهم ، ونحن من جهة أخرى نربأ بك عن أن تنخرط فى ركب فئة الذائبين الذين يسلكون فى حياتهم بمنهج القطيع الذى يسلم إرادته لارادة المجموع ، أو الذى يلغى فكره الشخصى الفردى لكى يتلبس بفكر الجمهرة ، وهو فكر منخفض الذكاء فى الغالب . ولكننا من جهة أخرى نحضك على الانضمام الى الفئة الثانية ، فئة المختلطين غير الذائبين ، أو فئة الايجابيين الصادرين فى الفكر والوجدان والارادة عن ذواتهم ، اولئك الذين يصدرون فى سلوكهم عن لحم كيانهم وجوهره ، وليس عن وحى يصدر اليهم من هذا أو ذاك من الناس ، أو من هذه أو تلك من الجماعات .

ولعلنا فيما يلى نقوم باستعراض سريع الذوبان فى الجماعة أو الجماعات التى تندرج فيها ، ثم لعلنا نحاول بعد هذا أن نعرض لمزايا الموقف الاختلاطى الذى تكون فيه ايجابيا فى علاقاتك الاجتماعية مع احتفاظك بذاتيتك فى استقلال وحرية ، وبغير أن تخضع فكريا أو وجدانيا أو اراديا لأهواء أو لضغوط ما تنخرط فيه من جماعات ، ولنبدأ بعيوب الذوبان فى المجموعة :

أولا – ضياع الهوية : فأنت عندما تذوب فى المجموعة ، فانك تفقد بالتالى خصائصك الشخصية ومسحتك العامة وما يميزك من غيرك . إنك وغيرك من أفراد المجموعة الذائبين فيها تصيرون نسخا متطابقة حتى ولو تباينتم فى التفاصيل . انكم تصيرون من حيث الملامح الشخصية الرئيسية غير متمايزين ، أو بالأحرى متطابقين ، ومن الطبيعى أن أفراد المجموعة اذا ما فقد كل واحد منهم هويته الشخصية ، فانه يكون بذلك قد فقد أهم شىء له فى الحياة ، إنه يصير الى حالة من العدم الشخصى ، حتى وإن كان قد اكتسب حالة من الوجود الاجتماعى .

ثانيا – الحرمان من الابتكار والابداع : فأنت فى حالة الذوبان فى المجموعة ، تجد نفسك مرتميا فى أحضان تلك المجموعة ، آخذا عنها ما تريده لك بغير أن تترك أثرا

فيها أو فى مقوماتها ، انك تكون بمثابة اسفنجة تمتص ، ولا تفرز الا ما تقوم بامتصاصه . ومعنى هذا أن الذوبان فى المجموعة لا يسمح لك باضافة جديد الى تراث المجموعة التى تنتسب اليها ، إنك تكون مجرد مكرر أو مردد لما يقال ، فتحفتظ بما تقوله لك المجموعة ، ولكنك لا تستطيع أن تكون مؤلف أسطر حياتك وسلوكك .

ثالثا – **فقدان المسئولية الأخلاقية** : فطالما أنك تذوب فى نسيج المجموعة ، فانك تجد نفسك بالتالى قد فقدت القدرة على الاحساس بمسئوليتك قبالة أفعالك وأقوالك . إنك تستشعر أنك مجرد منفذ لما يصدر اليك من أوامر ، فأين إذن تقع مسئوليتك الأخلاقية ؟ إنك فى هذه الحالة سوف لا تحس بمسئولية أخلاقية ، اللهم الا تلك المسئولية الأخلاقية التى تحسها عندما تقصر فى تنفيذ ما تؤمر به من قبل المجموعة. فمسئوليتك الأخلاقية تنتقل من ذاتك قبالة ذاتك الى ذاتك قبالة المجموعة ، وبتعبير آخر فانك تكون بذلك قد فقدت مسئوليك الأخلاقية النابعة من صميم ذاتك وهى مسئولية الأسياد ، بينما تكون قد اكتسبت مسئولية أخلاقية أخرى هى مسئولية العبيد أمام سادتهم .

رابعا – **الشعور بالاغتراب** : فالذوبان فى المجموعة – وإن كان يعطى إحساسا زائفا بالجماعية أو بالنحنية (من نحن) اذا صح التعبير ، فان الواقع النفسى الداخلى يقرر أن ثمة حالة من الضياع النفسى تصيب المرء الذائب فى المجموعة . فطالما أنه قد فقد هويته ، فانه لا يجد نفسه ، ولعل أن استكشاف الذات والابقاء على كيانها فى استقلال وتفاعل فى نفس الوقت مع المجموعة ، هو الخليق بالاحساس بالقربى والمودة مع المجموعة . أما حالة الذوبان ، فانها تتواكب مع شعور آخر ، هو الشعور باغتصاب المجموعة لحرية المرء ، بل ولقوامه الإنى الصميمى . فعلى الرغم من حالة الذوبان التى قد يعيشها الشخص ، فانه مع هذا يحس بالألم والعبودية ، ومن ثم فانه حالما يحس بذاته ، فانه يحس بالتالى بأنه أمام خصم قاهر هو تلك المجموعة التى عملت على ذوبانه وفقدانه لحريته وذاتيته ، وهذا هو احساس الاغتراب بعينه .

خامسا – **توقف النمو والتخصيب الخبرى** : ذلك أن حالة الذوبان فى المجموعة تجعل الشخص محكوما باطار النمو الذى تسير المجموعة وفقه . فهو لا يستطيع أن يزيد فى نموه عن نمو مجموعته ، ولكنه قد ينكص عن معدل نمو المجموعة . ومن ثم فان الشخص الذائب فى المجموعة يصاب بالقزامة النفسية والقزامة الخبرية ، إنه لا يستطيع أن يرتفع الى مستوى أعلى من مستوى المجموعة ، كما لا يستطيع أن يسبقها ، بل ولا يستطيع أن ينقدها ليقوم بعملية هدم لما قد يراه فاسدا فى المجموعة . إن كل ما يستطيع القيام

به هو محاولة التكيف والتواؤم مع الموجود بالفعل فى المجموعة بغير هدم أو بناء .

ولعلنا بعد هذا نتناول مزايا الاختلاط بغير ذوبان فى المجموعة التى تنتسب اليها ، وتتلخص هذه المزايا فيما يلى :

أولا – انك بالاختلاط دون الذوبان تأخذ وتعطى ، وتؤثر فى غيرك بالمجموعة ، وتتأثر بهم ، فأنت بهذه الفلسفة الاختلاطية تظل محتفظا باستقلالك الذاتى ، بل وتظل مستمتعا بحريتك الشخصية . إنك تظل قريبا وبعيدا فى نفس الوقت عمن يحيطون بك ، وتظل متأثرا بما يدور فى الجماعة بغير أن يلغى ذلك التأثر قوامك وكينونتك وهويتك . والواقع أن الفلسفة الاختلاطية هذه مفيدة لك وللجماعة على السواء . فبينما نجد أن الفلسفة الذوبانية تجعل الجماعة واقفة فى مكانها لا تتحرك الى الأمام مكررة نفسها بصفة دائبة ، فان فلسفة الاختلاط تسمح بالتقدم بك وبجماعتك على السواء ، فأنت هنا تنمو بجماعتك وبما تكتسبه منها ، كما أن جماعتك بدورها تنمو بفضل ما تؤثر به فيها ، وبما تقدمه الى افرادها من مقومات وعناصر خبرية جديدة عليهم .

ثانيا – إن الفلسفة الاختلاطية تسمح لك بالأخذ عن المجموعات الأخرى القريبة من مجموعتك أو البعيدة عنها ، فطالما أنك لست ذائبا فى المجموعة ، فانك بالتالى تكون حر الحركة ، وحرا فى التصرفات ، وحرا فى إقامة العلاقات مع المجموعات التى تريدها ، فانتماؤك الى مجموعتك لا يلغى انتماءك الى مجموعات أخرى طالما أنك لست ذائبا فى مجموعة بالذات .

ثالثا – والفلسفة الاختلاطية تجعلك شخصية خصبة ودائمة الخصوبة ، ذلك أن الخصوبة تتأتى لشخصيتك نتيجة تفاعلك مع مقومات جديدة قد تكون بعيدة كل البعد زمانا ومكانا عن واقعك الاجتماعى . فوفق هذه الفلسفة الاختلاطية ، فانك تظل قواما مستقلا ومتحررا بحيث تستطيع أن تأخذ عن المصادر التى ترغب اليها بغير تحديد لهذا المصدر أو ذاك . فأنت ممسك هنا بمقود حياتك ، وتوجه سفينة حياتك الوجهة التى تريدها بغير أن تكون مقيدا بقيود أو مصفدا بأصفاد .

رابعا – وفى هذه الفلسفة الاختلاطية ايضاً فانك لا ترسم نتيجة بالذات تبحث لها عن وسائل ، بل إنك تجمع بين الغاية والوسيلة فى شيء واحد ، فأنت تنمو لذات النمو ، وما أفعالك وتصرفاتك سوى نتائج لذلك النمو . فلست هنا بمثابة خامة يراد تشكيلها لأداء وظيفة معينة ومحددة من قبل كما هو حالك إذا كنت تأخذ بالفلسفة الذوبانية ،

فأنت كائن حى متمتع بكل الحرية فى الفلسفة الاختلاطية ، فما عليك بازاء ذاتك سوى رعاية ذلك الكائن الحى فيك حتى ينمو وينضج ، ولتكن النتائج ما تكون ، ولتكن مشاركتك فى مناشط المجموعة نابعة عن اختيارك أنت ، ونتيجة لما تحس به من مواهب تدفعك الى ممارسة أنواع معينة من الأعمال والهوايات .

التقييم المستمر للذات :

انك لا تستطيع التقدم خطوة واحدة الى الأمام فى حياتك ، مالم تعمد الى تقييم ذاتك بصفة دائمة أو قل بصفة متواترة . والتقييم يعنى الوقوف على جوانب الضعف وجوانب القوة ، والوقوف على ما استطعت تحقيقه من أهداف ، وما لم تستطع بلوغه من تلك الأهداف التى ترسمتها لبلوغها . وكذا فان التقييم يعنى تصفح الوسائل التى استعنت بها لتحقيق أهدافك ، وما إذا كانت تلك الوسائل ناجعة أم أن ثمة أهدافا أخرى أكثر منها نجوعا وفاعلية كان حريا بك أن تتذرع بها . والتقييم يعنى فى النهاية التصميم على اختطاط خطة جديدة لتنفيذها فى المستقبل القريب والمستقبل البعيد . فهو لا يعنى تصفح الماضى فحسب ، بل هو يعنى تشوف المستقبل واستشرافه أيضا . فأنت تتصفح الماضى لا لأجل مدارسة ذلك الماضى فحسب ، بل إنك تتدارسه من أجل ما سوف تنهجه من سبل وما سوف تترسمه من أهداف مستقبلية . فأنت تتذرع بمعرفة ما حصلت عليه ، لكى يكون تحصيلك فى المستقبل أغرز كما ، وأنقى كيفا .

واذا كان هذا الهدف هو ما نعنيه بالتقييم ، فان ثمة جوانب متباينة للتقييم يجب علينا استعراضها حتى لا تسقط من حسابك ناحية أو جانباً من جوانب التقييم التى ينبغى عليك تناولها فى تقييمك . ولعلنا نلخص تلك الجوانب التقييمية فيما يلى :

أولا – الأهداف التى سبق لك أن وضعتها نصب عينيك لتحقيقها من حيث قيمتها : فأنت تتساءل بينك وبين نفسك : هل كانت هناك أهداف أولى من تلك الاهداف التى ترسمتها ، كان يجب علىَّ أن أترسمها بدلا منها ؟ وبتعبير آخر فانك تتساءل عما اذا لم تكن قد وفقت فى تحديد الأهداف التى قمت بوضعها نصب عينيك . وهنا سوف تبرز أمامك فكرة الأولويات ، فثمة أهداف كان يجب أن تحظى بالأولوية ، ولكنك وضعتها فى مرتبة ثانوية ، أو أنك اسقطتها من حسابك أو أنك أجلت وضعها نصب عينيك لتنفيذها ، وكان يجب أن تحظى باهتمامك الأول والاقصى ، وأن تحتل المقام الأول فى تحديدك لأهدافك .

ثانيا – هل هناك أهداف ضارة وضعتها نصب عينيك لتنفذها ، وكان أحرى بك أن تستبعدها تماما من أمام ناظريك ؟ فربما تكون قد وضعت نصب عينيك أهدافا ضارة بك شخصيا أو بغيرك ، وكان حريا بك ألا تقفوها وتسعى لتحقيقها ، فمثلا ربما تكون قد جعلت ضمن أهدافك أن تعوق تقدم أحد زملائك أو أن تضر بمصالحه ، أو ربما تكون قد صممت على أخذ حق ليس لك ، أو تكون قد اغتصبت حق زميل أو خصم ، فبازاء تلك الأهداف الضارة يجب عليك أن تبرز الخطأ الذى يشوبها حتى لا تتورط مرة أخرى فى جعلها نصب عينيك . إنك سوف تجعل اهدافك التالية أهدافا مفيدة لك ولغيرك على السواء .

ثالثا – هل جعلت أهدافك نفعية فحسب ، أم أنك ترسمت أهدافا ذات قيمة مطلقة بجانب الأهداف النفعية : فثمة أهداف نفعية قريبة ، وأهداف مطلقة بعيدة ، أو قل هى أهداف لا نهائية . فمن الأهداف النفعية القريبة أن تضطلع بعمل تتناول عنه أجرا أو مكافأة . ومن الأهداف البعيدة المطلقة أن تجعل من شخصيتك مصدرا لسعادة الآخرين ، أو أن تصقل شخصيتك بالمعرفة والسلوك الطيب . فاذا كانت أهدافك التى سبق لك ترسمها محصورة فى النوع الأول النفعى ، فاعلم عندئذ أنك قد اسقطت من حسابك نصف ما كان يجب عليك ترسمه . والخليق بك فيما سوف تضعه نصب عينيك فى المستقبل من أهداف أن يكون مرتبطا بالمنفعة القريبة من جهة ، وبما يجب السعى اليه فى حد ذاته بغير نظر الى منفعة قريبة من جهة اخرى . فما لم تجمع فيما بين القريب النافع ، وبين البعيد ذى القيمة المطلقة ، فانك لا تكون إذن قد أجدت التخطيط لحياتك .

رابعا – هل الوسائل التى تذرعت بها بلوغ أهدافك هى الوسائل السليمة والناجعة ، أم أن هناك وسائل أخرى انجع وأفعل كان خليقا بك الأخذ بها وعدم العزوف عنها ؟ فاذا اكتشفت أن وسائلك التى استعنت بها لم تكن جديرة بايصالك الى أهدافك ، فعليك اذن بالمسارعة الى استبدال غيرها بها مما تراه أفضل منها ، وأسرع الى أهدافك . بيد أننا هنا يجب أيضا أن نتناول الوسائل من حيث مدى سموها ونقائها من الشوائب والخسة . فالغاية النبيلة يلزم لها وسيلة نبيلة ، والغاية لا تبرر الواسطة كما يقولون ، فاذا كانت الوسائل التى استعنت بها وسائل مشوبة بالشر ، فان عليك إسقاطها من حسابك فى خططك التالية بحيث تكون الوسائل نبيلة والغايات أيضا نبيلة .

خامسا – شمولية التقييم : فهل أنت قمت بتقييم جميع جوانب شخصيتك من جهة ، وجميع جوانب أعمالك ومسئولياتك من جهة أخرى أم أنك اكتفيت بتقييم بعض الجوانب ، مهملا باقى الجوانب . ونحن نعلم أن بشخصيتك خمسة جوانب أساسية يجب تقييمها ، فثمة الجانب الجسمى والجانب الوجدانى والجانب العقلى والجانب اللغوى والجانب الاجتماعى ، فمن الناحية الجسمية لعلك تقيِّم نفسك بصدد العادات التى تنهجها فى نومك وأكلك وشربك وجلوسك وقوفك ومشيك الى آخر ما يمكن أن يعمل على توفير الصحة لك ، أو على عدم تخلفك أو تدهورك صحيا . ومن الناحية الوجدانية فلعلك تسأل نفسك عن العادات الوجدانية الانفعالية التى تتذرع بها فى علاقاتك بالاخرين وفى تناولك للامور المتباينة . ومن الناحية العقلية لعلك تسائل نفسك عما تحصله من معرفة وعما تتمرس به من عادات عقلية ، وعما اذا كنت توظف جميع وظائفك العقلية المتباينة ، أم انك لا توظف سوى بعضها دون البعض الآخر منها ، وعما اذا كنت قد اكتشفت بالفعل مواهبك العقلية ، أم أنك أهملت فى اكتشاف ذاتك . ومن الناحية اللغوية لعلك تسائل نفسك عن الأخطاء اللغوية التى تزل فيها بلسانك أو بقلمك ، وعما اذا كنت مداوما على تحسين كلامك بما تتعلمه من غيرك ومن الكتب المتباينة ، ومن الناحية الاجتماعية لعلك تسائل نفسك عما تستعيين به من وسائل فى التعامل مع الآخرين ، فهل ما تتذرع به من وسائل فى إقامة علاقاتك بالاخرين هى وسائل جيدة أم أن ثمة وسائل أفضل منها خليق بك أن تتذرع بها مستقبلا .

وعليك بعد أن تتصفح جوانب شخصيتك الخمسة التى عرضنا لها أن تستعرض أمامك مسئولياتك وما أنت مكلف به من أعمال ، أو ما تتطلبه حرفتك أو مهنتك من مسئوليات أو انجازات . فاذا وجدت أنك مقصر فى جانب مما أنت مطالب به أمام نفسك أو أمام غيرك ، فان عليك اذن أن تحدد ما ينقصك لكى لا تقع فى الخطأ أو التقصير بعد هذا فى المستقبل .

وبعد أن عرضنا لجوانب التقييم المتباينة ، فان علينا أن نقدم اليك مجموعة من الارشادات التى يجب أن تضعها نصب عينيك فى تقييم ذاتك ولعلنا نلخصها فيما يلى :

أولا – تخيَّر الوقت المناسب لتقييم ذاتك يوميا ، وليكن الوقت الذى تختاره لتقييم ذاتك مناسبا لك ، الأفضل أن يكون وقتا خاليا من المشاغل ، وبعيدا عن أعين الرقباء ، بل ويجب أن يكون وقتا لا يتوقع انشغالك فيه بشىء آخر غير ذاتك ، وغير تصفح نفسك ، وما مر بك من أحداث خلال الأربع والعشرين ساعة الماضية .

ثانيا - لا تجعل من وقت تقييم ذاتك مناسبة لالقاء اللوم على الآخرين أو لتهييج مشاعرك ضد أعدائك ، أو للارتماء فى أحلام يقظة فارغة . فوقت تقييم الذات ليس الا لتقييم الذات ، إن عليك أن تلزم نفسك بالبنود الخمسة لتقييم الذات كما عرضنا لها قبلا ، والا تخرج عن إطارها بحال .

ثالثا - استعن بورقة بيضاء وبقلم رصاص وبما تخطه عليها بغير نظام ، ففائدة الورقة والقلم هى التركيز والبعد عن التشتت ، إنك بمجرد البدء فى تناول قلمك ووضع بعض الخطوط فانك سوف تجد أنك قد بدأت فى الانخراط فى تقييم نفسك بدقة وبعمق ، ولكن اذا وجدت نفسك وقد بدأت فى التشتت فان عليك أن تسارع بقراءة بنود التقييم الخمسة السابقة وأن تتصفح نفسك فى ضوئها بندا بندا .

رابعا - لا ترتم فى حمأة اليأس أو فى نوبات تأنيب الضمير الحادة التى ربما تعزف بك عن التطلع الى المستقبل ، فلسنا بالتقييم نعاتب أنفسنا على أخطاء اقترفناها لتبكيت أنفسنا لذات التبكيت والتأنيب ، بل إننا نفعل ذلك لتوظيف محاسبة النفس للمستقبل ، فليس تصفح الماضى لذات التصفح ، وليس التقييم لذات التقييم ، بل هو وسيلة للتقدم خطوات رشيدة الى الأمام ، فمعرفة الخطأ وسيلة فحسب لتنقيح السلوك وتحسينه ، وللوقوع على وسائل أفضل من تلك الوسائل التى سبق لنا التذرع بها .

خامسا - أخيرا حدد أهدافك الجديدة التى سوف ترسمها فى مستقبلك القريب وفى مستقبلك البعيد أيضا وجهز طاقة تصمم بها على تنفيذ تلك الأهداف الجديدة ، فأنت تعلم أننا نجهز طاقة نفسية لكل هدف نبغى بلوغه ، فكلل اذن تقييمك لذاتك بالتصميم على تنفيذ خططك المقبلة بما تجهزه لها من طاقة نفسية مناسبة .

التطورية وليس التحجرية :

هناك فلسفتان عليك أن تختار واحدة من بينهما لتعيش بمقتضاها : الفلسفة الأولى - هى الفلسفة التطورية ، والفلسفة الثانية - هى الفلسفة التحجرية ، ولكل فلسفة من هاتين الفلسفتين قواعد وأصول أو تعاليم . فعلينا أن نستعرضها حتى تكون أمام اختيارين تقع على واحد منهما ، فاما أن يقع اختيارك على الفلسفة التطورية ، فتصير من التطوريين ، واما أن يقع اختيارك للفلسفة التحجرية فتصير من التحجريين ، ولنبدأ ببنود أو تعاليم الفلسفة التطورية انها تقول :

أولا - إن الفلسفة التطورية تحصر نطاق المبادىء فى أضيق نطاق ممكن ، والمبدأ ثابت ،

أو قل إنه قالب تصب فيه سلوكك ، ونقصد بالسلوك الفكر والوجدان والأداء ، فاذا قلنا مثلا إن هناك مبدأ تؤمن به هو أن تكون صادقا مع نفسك ومع غيرك ، فإنك بالضرورة تصب جميع أفكارك وجميع عواطفك وجميع تصرفاتك فى هذا القالب المتعلق بالصدق ، أو قل إنك تصبغ جميع أنحاء سلوكك بصبغة هذا المبدأ الأخلاقى الذى تلزم به نفسك ، وتجعله يسيطر على حياتك . بيد أن التطورى هو شخص لا يجعل من كل القواعد السوكية مبادىء ، والا فانه يلجم حياته ويحرمها من أن تتطور ، ذلك أن النتائج السلوكية فى هذه الحالة تأتى قبل الوسائل التى يمكن بواسطتها التوصل الى تلك النتائج ، والتطورى هو شخص يضيق نطاق مبادئه . إنه لا يجعل من كل مقومات مناشطه مبادىء ، بل إنه يجعل المواقف تترجم عن نفسها ، أو قل إنه يجعل للواقع الحى والأولوية قبل القوالب الذهنية ، فهو يفسح مجالا للحياة لكى تنجب سلوكا أيا كان ذلك السلوك .

ثانيا — إن الشخص التطورى شخص متفتح على الخبرات الجديدة أيا كانت ، إنه لا يحصر نفسه فى إطار خبرى واحد ، فهو شخص لا يحصر نفسه فى صفحات الكتب فيقرأ فى برج عاجى ، واذا كتب فانه لا يكتب فى انفصام عن واقع الحياة ، إنه شخص لا يعيش على فتات التراث ، بل هو شخص يجعل من التراث خامة ضمن خامات كثيرة ينسج منها واقعه الخبرى ، والخبرة فى نظر الشخص التطورى خبرة متكاملة حية . إنها بمثابة كائن حى يغتذى على عناصر غذائية كثيرة وليس على نوع واحد من الطعام ، فهو شخصية منفتحة على الآفاق الخبرية المتباينة ينهل منها ويحياها ، فهو ليس اسفنجة ماصة ، بل هو كائن حى متفاعل .

ثالثا — إن الشخص التطورى ليس تلك الشخصية الحبيسة فى لفائف الماضى ، بل هو شخصية متبصرة بالماضى فى سبيل إحراز حاضر أفضل من الماضى ، وهو نفس الوقت شخصية متبصرة بالحاضر تطلعا الى مستقبل أفضل . فالشخصية المتطورة شخصية غير منحازة الى الماضى تحن اليه على حساب حاضر تغمض العينين عنه ، وليس أيضا على حساب مستقبل لا يريد له شمسا تشرق عليه ، إنه على العكس من هذا ينظر بنظرة دينامية الى الحياة فى أبعادها الزمانية الثلاثة : الماضى والحاضر والمستقبل ، بل انه يجعل من استمرارية الزمان شيئا واحدا ، ولا يعترف بوجود تلك الأبعاد الزمانية الثلاثة ، إلا على سبيل التقسيم المنهجى وليس على سبيل التقسيم الوجودى . فالوجود لا يعترف بماضٍ وقع ، وحاضر يقع ، ومستقبل سيقع ، ذلك أن الوجود فى نظر التطورى هو

وجود واحد ، وأن الزمان هو زمان نسبى فحسب ، فالتطورى يعيش المستقبل حيا فيه ، كما يعيش الحاضر حيا فيه أيضا ، وهو من جهة ثالثة يعيش الماضى حيا فيه بنفس القدر من الحياة التى يتمتع بها الماضى والحاضر لديه ، إنه شخصية تعانق الوجود الحى والدائم الحيوية ، فليس الماضى كينونة ميتة ، وليس الحاضر كينونة آخذة فى إطلاق أنفاسها الاخيرة ، وليس المستقبل جنيناً لم يولد بعد ، بل الكل سياق واحد حاضر فى نظر الشخص التطورى يحياه بغير انحياز وبغير اغفال .

رابعا – إن الشخص التطورى هو شخص مستمر النمو ، إنه لا يقسم حياته الى مراحل بحيث تلغى كل مرحلة من مراحل نموه المراحل السابقة ، فهو شخص يحيا طفولته ومراهقته وشبابه ورشده حتى شيخوخته . فالحياة لديه ليس فيها موات على الاطلاق ، فكل مرحلة من مراحل نموه تنتعش وتحيا بالنمو الى المرحلة التالية ، وأكثر من هذا فان المراهقة هى النمو المتكامل للطفولة ، والشباب هو ازدهار ونمو وتفتح للطفولة والمراهقة ، والرشد هو ازدهار الطفولة والمراهقة والشباب ، والشيخوخة هى جماع هذه المراحل وليست مرحلة الخفوت والضمور واليأس ، ولذا فانك تجد التطوريين مفعمين بالحيوية ومؤمنين بالحياة ، ولا يجد الابتئاس أو اليأس الى قلوبهم من سبيل .

خامسا – ان الشخصية التطورية تستفيد من أخطائها ، وتجعل من تلك الاخطاء نقط انطلاق لها تعبر بها الى آفاق رحبة جديدة ، فهى تسلك فى حياتها وفق مبدأ المحاولة والخطأ . فنحن لا نقفز دفعة واحدة من العدم الى الوجود ، ولا من الجهل الى العلم ، ولا من الفجاجة الى الرصانة . الواقع أننا نسير الى الأمام بخطوات نحو أهدافنا ولكن فى طريق متعرج . فمن الخطأ أن نفترض أن بمقدورنا بلوغ الأهداف بالسير فى خط مستقيم . إننا نتوه لكى نصل الى هدفنا المنشود . ولكننا نصحح مسارنا كلما زغنا عن طريقنا الصحيح . ومن يفترض أنه يسلك مباشرة الى الهدف ، فانه شخص مغرور أو أبله . فنحن نخطىء ونصحح أخطاءنا ، وننحرف لكى نصحح الانحراف ، ونزل لكى نقوم ولا نعود الى نفس الزلل مرة أخرى . والتطورى يستفيد من أخطائه لأنه يسقطها من حسابه ويبعدها عن سلوكه ترقبا للتخلص من أخطاء جديدة يكتشفها .

ولعلنا بعد أن استعرضنا سمات الفلسفة التطورية نقوم باستعراض بنود الفلسفة التحجرية ، فنجد أنها على النحو التالى :

أولا – ان الشخصية التحجرية تحذف من قاموس حياتها فكرة التواؤم مع الظروف والمواقف الجديدة . ذلك أن الشخص المتحجر يؤمن بصب حياته فى قوالب ذهنية

يترسمها ولا يرضى عنها بديلا . انه يصر على احضاع الحياة لحياته الذهنية لا العكس . وحيث إن الحياة متدفقة أبدا ، ومتغيرة بصفة دائبة ، فان تيار الحياة يمر من فوق المتحجر تاركا إياه ثابتًا فى مكانه . ومن ثم فانه يصير غريبا عن واقع الحياة . وهيهات أن تتكيف الحياة لفكر المتحجر . إنه يظل كرقعة فى جسد المجتمع ، وغريبا عن مقوماته .

ثانيا – إن المتحجر لا يقتصر فى موقفه على مجرد عدم التكيف لواقع الحياة ، بل هو يزيد على هذا اتخاذه موقف المعاداة لواقع الحياة من حوله ، فهو يتخذ من واقع الحياة عدوا لدودا له لا يريم عن الإحساس بالعداء تجاهه . فالمتحجر يقاطع الواقع الحى من حوله ، ويحس بثنائية مريرة بينه وبين الناس المتطورين . وحتى عندما يتعامل التحجرى مع الواقع المتحضر من حوله ، فانه يتلحف بما ليس له ، ولكأنه اللص الذى يستلب ما ليس من ملكه ، فهو يرتدى ثيابا غير ثيابه ، ويعيش فى عالم ليس عالمه .

ثالثا – تعمد الفلسفة التحجرية الى الارتماء فى أحضان الماضى ، فالتحجرى يترسم صورا زائفة عن الماضى لم تكن واقعة فى الماضى ، إنه يغربل الماضى بذهنه ، ويجعله فى هيئة مثل أعلى يجب استعادته ، فالماضى بالنسبة له هو الجنة المفقودة التى يجب العودة اليها والارتماء فى أحضانها ، والماضى لديه افضل من الحاضر ، أو قل إن الماضى المترسم فى ذهنه هو الحقيقة ، بينما الحاضر وما يحويه من وقائع حية هو الخرافة التى يجب القضاء عليها ومحوها من الوجود .

رابعا – يغمض المتحجر عينيه عن ثقافات الحاضر ، ويستمسك بثقافات قديمة ، لا لشىء سوى انها قديمة . فكل ما يتصل بالثقافات القديمة يكون له بريق معين فى نظر المتحجر ، وعلى العكس من هذا فكل جديد سواء كان أدبا أم فنا أم علما أم فلسفة ، فهو هراء يجب الاشاحة عنه وعدم الأخذ به .

وبعد أن استعرضنا مبادىء التطورية والتحجرية ، فاننا ننصحك بما يلى :

أولا – عليك بادىء ذى بدء أن تؤمن بالتطورية ، ولكن عليك فى نفس الوقت ألا تسقط الماضى من حسابك . فعليك أن تتذكر ما قلناه بازاء الأضلع الثلاثة للزمان ، فالماضى والحاضر والمستقبل هى سياق متصل ، ويجب عليك الا تعزف عن الماضى من جهة ، وألا تبالغ فى تقديسه من جهة أخرى ، وما يقال عن موقفك من الماضى يجب أن يقال ايضا بازاء موقفك من الحاضر والمستقبل ، فثمة نقطة اتزان تتأتى عن

التوزيع العادل لاهتمامك بين اضلع الزمان الثلاثة ، فعليك باعطاء كل من الماضى والحاضر والمستقبل حقه بغير أن تغض من قيمة أى واحد منها .

ثانيا – كن شخصية متفتحة ومستمرة أبدا فى كسب خبرات جديدة ، ولكى تكون شخصية متطورة ، فان عليك أن تكون مماشيا لأحداث مجتمعك وأحداث العالم من حولك . لا تحصر اهتمامك فى ناحية واحدة كالناحية السياسية ، بل وزع اهتمامك بحيث تكون واقفا على الأحداث السياسية والاقتصادية والاجتماعية والعلمية .

ثالثا – اهتم بلغة كلامك ولغة كتابتك وبخاصة ما كان متعلقا بلغتك القومية ، فمن العار عليك أن تكون متقنا لاحدى اللغات الأجنبية ، بينما تكون ضعيفا فى لغتك العربية ، واعلم أن تطورك يتبدى فى مدى تطور أسلوبك واستمرار تحصيلك اللغوى ، وما تتضمنه اللغة العربية من أفكار واتجاهات متباينة .

اجتناب الهامشية :

هناك فئة من الناس يعيشون فى الظل وبعيدا عن الأضواء ، انهم يولدون ويعيشون ويموتون وكأنهم لم يولدوا ولم يعيشوا ولم يموتوا ، فهم أشبه بالخفافيش أو بأى من الكائنات الحية التى تخشى النور وتؤثر الظلام تحيا فى نطاقه . ولعلنا نزعم أن هناك فلسفة حياتية تسمى بالفلسفة الهامشية نستطيع أن نحدد معالمها فى النقاط التالية :

أولا – إن الشخص الهامشى يحاول دائبا على التوائم مع الواقع من حوله بحيث لا يخالف عنه قيد أنملة . إنه لا يقدم رأيا مباينا لما يقال ، كما أنه لا يبدى أية مقاومة فى أى موقف مهما كان ، فهو أشبه بالحرباء التى يتلون جلدها مع لون البيئة الطبيعية التى توجد فيها ، فاذا وضعتها فوق الرمال الصفراء ، فان جلدها يستحيل الى اللون الأصفر بحيث لا تستطيع تمييزها من بعيد عما حولها ، وكذا فانك اذا وضعتها فوق ورقة خضراء فانها سرعان ما تتواءم مع اللون الأخضر وتصير خضراء بخضرة الورقة الخضراء التى تحيط بها من كل جانب .

ثانيا – إن الشخص الهامشى لا يقدم جديدا فى حياته ، إنه يكتفى بالأخذ عما وعمن حوله ، فهو يخشى أن يقدم أى جديد حتى لا ينحرف عن مبدئه الحربائى الذى يجعله ينسجم مع الواقع الآنى بغير مخالفة أو تباين مهما كانت المخالفة ضئيلة ، ومهما كان التباين بسيطا ، ومن هنا فانك تجد الشخص الهامشى شخصية غير إيجابية من قريب أو من بعيد .

ثالثا — وبالتالى فانك تجد الشخصية الهامشية . شخصية استهلاكية وليست شخصية إنتاجية . ذلك أن الإنتاج يتطلب الابتكار ، بيد أن ما يمكن أن ينتجه الهامشى ، انما يكون إنتاجا رتيبا أو قل إنتاجا نمطيا لا يعتبر إنتاجا الا على سبيل التجوز ، إنه لا يكون سوى تكرار لنمط مسبق . والواقع أن الانتاج الخليق بهذه التسمية هو الانتاج الجديد الذى لم يسبق أحد اليه من قبل ، صحيح أن الشائع على الألسنة والأقلام أن يسمى الاستحداث النمطى إنتاجا . ولكن إذا تأملنا قليلا ، فاننا نجد أن من الخطأ أن نسمى مثل ذلك الاستحداث النمطى إنتاجا ، فلعل من الأدق أن نسميه الاكثار النمطى ، واذا لم تعجبك هذه التسمية الأخيرة ، فيكون من الافضل اذن أن نبحث عن لفظ آخر غير الانتاج الذى نستبعد الشخص الهامشى من نوال شرف تحقيقه فى حياته . وعلى أية حال فاننا نميل — وهذا ميل شخصى — الى إناطة الآلة بالتكرار ، بينما ننوط الانسان العاقل بالابتكار .

رابعا — إن الشخص الهامشى شخص لا يؤثر فى الآخرين ، بل هو يتأثر بهم فحسب ، بيد أن تأثره بالآخرين ليس تأثرا انفعاليا جوهريا ، بل هو تأثر صورى شكلى . ذلك أنه يمكن أن يتأثر بالمؤثر ونقيضه . فاذا عرضت عليه رأيا فى إحدى القضايا العامة ، فانه يوافقك تماما ويبدى تحمسا لما تقول ، فاذا ما جالسه — بعدك — أو حتى فى ذات الجلسة — شخص آخر وعرض رأيا مناقضا تماما لرأيك فى نفس القضية التى عرضتها عليه ، فانه يوافق على الرأى المناقض ، ويبدى حماساً كذلك الحماس الذى أبداه لك .

خامسا — أخيرا فان الشخص الهامشى يمارس عمله بالحد الأدنى الذى يخليه من تحمل أية تبعية ، أو من كل مسئولية مهما كانت ، ولعله يعمد الى تأجيل المشروعات المعروضة عليه لدراستها حتى لا يبدى رأيا لا يوافقه عليه المدير أو الوزير ، ولعله أيضا يسوف فى البت فى جميع الأمور المعروضة عليه خوف معارضة أحد له وتسفيه ما يقول به .

وواضح مما سبق أن الهامشية خطيرة على المرء من جهة ، وعلى المجتمع من جهة أخرى ، والأحرى بك ألا تقع فى قبضة الهامشية ، واذا كنت قد وقعت فى قبضتها بالفعل ، فعليك بالتخلص من براثنها بسرعة حتى لا تضيع حياتك هباء ، ذلك أن الشخص أو المجتمع الهامشى هو شخص أو مجتمع خاسر بكل تأكيد ويمكن تلخيص خسارته فى النقاط التالية :

أولا - ان الشخص الهامشى هو شخص قتل شخصيته وأباد المطمور فيها من مواهب فذة ، فخسارته الفادحة تنصب على ذاته ودخيلته أولا وقبل كل شىء ، فهو بمثابة

أى جماد يتحرك من الخارج ويتشكل بمقتضى ما يقع عليه من مؤثرات متباينة . إنه كائن فقد ديناميته السلوكية وقد صار مجرد مستجيب لما يوجه اليه من ضغوط خارجية متباينة .

ثانيا – إن انتشار مرض الهامشية بين العاملين فى الدولة أو فى شعب ما من الشعوب ، يؤدى بالتالى الى هبوط مستوى الأداء ، والى نشوء ، بل وتفشى – السلبية بين الناس ، مما يعطل عجلة التقدم عن السير قدما الى الأمام .

ثالثا – ان الهامشية تحرم الفرد والمجموعة على السواء من الاستمتاع بالحياة ، ذلك أن جمال الحياة يتبدى أكثر ما يتبدى فيما يمكن أن يبتكره المرء ، وفيما يبدو جديدا فى ناظريه ، فاذا صار كل شيء متكررا برتابة ، وقد صار الفرد والمجتمع مجرد آلتين تضطلعان بنفس الأنماط الأدائية التى سبّق أداؤها ، فان بريق الحياة ينطفىء ، وتصير الدنيا بمثابة بركة راكدة بها ماء آسن .

رابعا – يعتبر الفرد الهامشى ، وكذا المجتمع الهامشى عالة على الأفراد المبدعين أو على المجتمعات المبدعة ، ونأسف اذ نقرر أن مرض الهامشية متفش فى بلادنا . فنجد أننا نستورد نتاجات العقول المبتكرة من الخارج ، ولا يكون همنا سوى استهلاك تلك النتاجات الذهنية وكان الأحرى بنا أن نأخذ ونعطى ، وكان أحرى بنا أيضا أن نقدم لغيرنا كما نأخذ منه . ولسنا نشك فى أن الأفراد الهامشيين والمجتمعات الهامشية يكونون فى أنظار الأفراد المبدعين ، وفى أنظار المجتمعات المبدعة مجرد كائنات طفيلية تغتذى على دماء فكرهم ، مما يترتب عليه شعورهم بالاحتقار تجاه أولئك الهامشيين .

خامساً – وأخيرا فان الشخص الهامشى يحس بالاحتقار لنفسه ولعقله ، إنه ينظر الى المبدع كما ينظر القزم الى المارد ، وكما ينظر الفقير المعدم الى الغنى المرفه ، وكما ينظر العاجز الواهن الى القادر القوى .

ولعلنا بعد هذا نستطيع أن نخلص الى بعض النتائج أو الخلاصات التى يجب علينا أن نضعها نصب أعيننا حتى لا نوسم بسمة الهامشية ، بل وأن نكون إيجابيين مبدعين فى حياتنا . وتتلخص النتائج أو الخلاصات التى نقترحها عليك فيما يلى :

أولا – استوعب الخبرات الجديدة التى تكتسبها الى أن تصير سيدا عليها لا عبدا لها ، ومن المعروف أن الذى يسيطر على إحدى الخبرات ويستعبدها ، يطوعها ويوجهها وجهات جديدة لم تكن موجهة اليها .

ثانيا — جدد أهدافك فى الحياة ، وابتكر أهدافا جديدة مؤثرة فى مجرى حياتك ، وفى مجرى حياة الآخرين ولعل من أعظم الأهداف التى يمكن أن تترسمها هى تلك الأهداف التى تعمل على التخلص من بعض المشكلات ، والتى تذلل بعض الصعاب من جهة ، والتى تعمل على توفير مكاسب جديدة لك وللآخرين بالوسائل المشروعة والنبيلة فى نفس الوقت من جهة أخرى .

ثالثا — بعد أن تترسم أهدافك ، فكر فى وسائل التنفيذ ، ولقد تكون وسائل التنفيذ سريعة بحيث تفضى الى النتائج بسرعة وخلال وقت وجيز ، وقد تكون وسائل بطيئة بحيث تفضى الى النتائج بعد وقت طويل . ولكن اذا أنت قارنت بين الوسائل المقترحة أمامك ، فانك سوف تقع اذن على الوسائل التى تضمن بلوغك الى الأهداف المنشودة من أقرب طريق وبأفضل النتائج وأضمنها وبأقل جهد ممكن . بيد أن الوسائل البطيئة قد تكون ضرورة لا مناص منها ، ولا يكون هناك من سبيل الى أن تستبدل بها وسائل سريعة ومفضية الى النتائج المرجوة بسرعة .

رابعا — اعتمد على نفسك فى التفكير ولا تسر فى حياتك مستهديا بمبدأ التقليد والسير فى ركاب الآخرين أو فى ظلهم أو تحت رعايتهم ومشورتهم باستمرار ، ذلك أن من أخطر ما يصاب به المرء أن يظل عيِّلا حتى بعد رشده ، فثمة أشخاص لا يتحركون أو يتصرفون إلا بعد أن يتلقوا الأوامر وبعد أن يأخذوا المشورة من غيرهم . تعلم إذن أن تكون شخصية مستقلة فى الفكر وفى العاطفة وفى الارادة المنفذة لما تعتزم تنفيذه فى حيز الوجود الواقعى .

خامسا — أخيرا تعلم كيف تكون عضوا فى فريق ، وأن تتعاون مع غيرك بغير أن تكون ظلا لأحد أو بغير أن تكون امَّعة بلا رأى . فالتعاون الصحيح يعنى مشاركتك فى تحقيق هدف كبير مشترك ، مع استقلالك فى نفس الوقت بما تضطلع به من مسئولية ، فالتعاون فى عمل مشترك يعنى التنسيق بين عملك وأعمال الآخرين بحيث تكون المجموعة أو الفريق مترسمين هدفا أو أهدافا يشتركون جميعا فى تصويب نشاطهم اليها . فالتعاون لا يعنى ذوبان الشخصية أو فقدان الارادة الفردية ، بل هو يعنى التكاتف فى أداء العمل مع استمرار التمتع بالاستقلال فى التخطيط الجزئى وتنفيذ ذلك التخطيط .

للمؤلف

بنهضة مصر للطبع والنشر بالفجالة

١ – اسس الصحة الجنسية .
٢ – الثقة بالنفس .
٣ – الاسترخاء النفسى والعصبى (ترجمة)
٤ – لقد آن الأوان – ازمة الشباب فى العالم الجديد (ترجمة)
٥ – مقدمة فى الانثروبولوجيا العامة (ترجمة)
٦ – السحر والتنجيم .
٧ – أعداؤك : كيف تنتصر عليهم ؟
٨ – المشكلات النفسية : حقيقيتها وطرق علاجها .
٩ – رعاية الطفولة .
١٠– سيكلوجية الانتقام .
١١– المرأة والحرية .
١٢– فن الحياة .
١٣– التفاؤل والتشاؤم .
١٤– إرادة القوة .
١٥– التربية لمجتمع متحرر .
١٦– سيكلوجية الخوف .
١٧– السعادة فى الخطوبة والزواج .
١٨– الشخصية المحبوبة .
١٩– الشخصية الناجحة .
٢٠– كتب فى كتاب (تحت الطبع)
٢١– دليل الأضواء : ارشادات تربوية للآباء والأمهات .
٢٢– سيكلوجية الاعتقاد والفكر .
٢٣– سيكلوجية النمطية والابداعية . (تحت الطبع)
٢٤– شخصيتك بين يديك (تحت الطبع)
٢٥– الثقافة بين الأدب والفن (تحت الطبع)
٢٦– آفاق تربوية (تحت الطبع) .
٢٧– فلسفة برتراند رسل التربوية (تحت الطبع)
٢٨– سيكولوجيات . (تحت الطبع)

بمكتبة غريب بالفجالة :

٢٩- الشخصية القوية .
٣٠- الشباب والتوتر النفسى .
٣١- رعاية المراهقين .
٣٢- العبقرية والجنون .
٣٣- قوة الارادة
٣٤- رعاية الشيخوخة .
٣٥- سيكلوجية الشك .
٣٦- سيكلوجية الالهام .
٣٧- الحب والكراهية .

بالهيئة العامة للكتاب :

٣٨- تطوير الانسان العربى .
٣٩- المدرسة والتوجيه السياسى .
٤٠- ميادين الحرية .
٤١- أجناس البشرية (ترجمة)
٤٢- الثقافة ومستقبل الشباب .
٤٣- سيكلوجية الابداع فى الفن والأدب .
٤٤- سيكلوجية الغضب .
٤٥- الخدمة الاجتماعية والانضباط الاجتماعى (ترجمة)
٤٦- الهيروين والايدز (ترجمة)
٤٧- الجامعة فى الميزان (ترجمة)
٤٨ - الانتماء وتكامل الشخصية .

بمكتبة الانجلو المصرية

٤٩- الطفل الطبيعى (ترجمة)
٥٠- المراهقة (ترجمة)
٥١- تربية الموهوب والمتخلف (ترجمة)
٥٢- كيف تتعامل مع غيرك ؟
٥٣- تخلص من التوتر النفسى .
٥٤- اللذة والألم فى حياتنا .
٥٥- السلوك وانحرفات الشخصية .
٥٦- الانسان التكنولوجى (ترجمة)
٥٧- القوى الروحية فى المجتمع .

بدار النهضة العربية

٥٨- التربية المقارنة (ترجمة)

٥٩- الحرية والفكر (ترجمة)

٦٠- قاموس مصطلحات علم النفس (ترجمة)

٦١- النوم الهادىء (ترجمة)

٦٢- ذاكرتك : كيف تحافظ عليها ؟ (ترجمة)

٦٣- كيف تستذكر دروسك ؟ (ترجمة)

٦٤- الطفولة المبكرة (ترجمة)

٦٥- الخوف : كيف تتخلص منه ؟ (ترجمة)

٦٦- تربية الذوق الفنى (ترجمة)

٦٧- معتقدات وخرافات .

بعالم الكتب

٦٨- المدرسة الشاملة (ترجمة)

٦٩- المدرسة اليابانية (ترجمة)

٧٠- الأصول الثقافية للتربية (ترجمة)

٧١- فى فلسفة التربية (ترجمة)

بدار المعرفة

٧٢- معنى الانسانيات (ترجمة)

٧٣- انه عالم واحد (ترجمة)

بمكتبة النهضة العربية

٧٤- المجتمع (ترجمة)

بالدار المصرية للطباعة والنشر

٧٥- الجنس والأسرة

٧٦- أزمة الذكورة (ترجمة)

٧٧- جنون الجنس (ترجمة)

٧٨- المرأة والحياة التناسلية (ترجمة)

بالجمعية المصرية لنشر المعرفة والثقافة العالمية

٧٩- مشكلات العمل (ترجمة)

٨٠- الاضطرابات الاكتئابية فى الثقافات المختلفة (ترجمة)

رقم الايداع : ١٩٩٠/٣٩٨٩	
الترقيم الدولى : 8 - 0008 - 14 - 977	ISBN

مطابع نهضة مصر

هذا الكتاب

من كتب الاتجاهات التى تصدر عن خبرة مسوّمة قائمة على دراسات وبحوث كثيرة وتجارب عديدة اضطلع بها المؤلف لأكثر من ثلاثين عاما ، وقد قامت دور النشر المتباينة بنشر كتبه المؤلفة والمترجمة التى بلغت حتى كتابة هذه الكلمات ثمانين كتابا أعيد طبع الكثير منها .

ومن المؤكد أن بعض من يتناولون هذا الكتاب بالقراءة والتأمل ، سوف يحصلون على فوائد شخصية فى سلوكهم الشخصى . ذلك أن الخبرة المجسمة فى كلمات ، سرعان ما تفضى الى التأثير الجذرى فى شخصيات من يخلصون فى قراءة واستيعاب ما يقومون بقراءته بعناية وتمهل ومعايشة . وحتى اذا اختلف بعض القراء مع المؤلف فى بعض ما ذهب اليه من آراء واتجاهات ، فانهم سيجدون أنفسهم فى النهاية وقد تفاعلوا مع سطور الكتاب ، لأن المؤلف يؤكد مؤمنا أنه لم يكتب كلمة واحدة الا وكان صادقا مع نفسه فيما قام بكتابته .

مطابع نهضة مصر